ఓం

జీవసాధన - వ్యాయామ శాస్త్రము.

(సర్వసామాన్య – యోగానుభవము)

నూరేండ్లు బ్రతుకదలచితివా ?

వీటి భావముల నాలోచించి సాధనజేయుము.

1. కష్టపడి తినవలెను.
2. శాంతియే సుఖము.
3. పోరు నష్టము.
4. శక్తిని మించ రాదు.
5. కాలమునకు లోబడుము.
6. ఎరుకయే ఆనందము.
7. ఆనందమే జీవకళ.

పరిశోధకులు & రచయిత :

డాక్టర్. ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్య,

ఆరోగ్యశాస్త్ర గ్రంధకర్త.

హనుమాన్ - ఆసుపత్రి.

ఏలూరు.

1953.

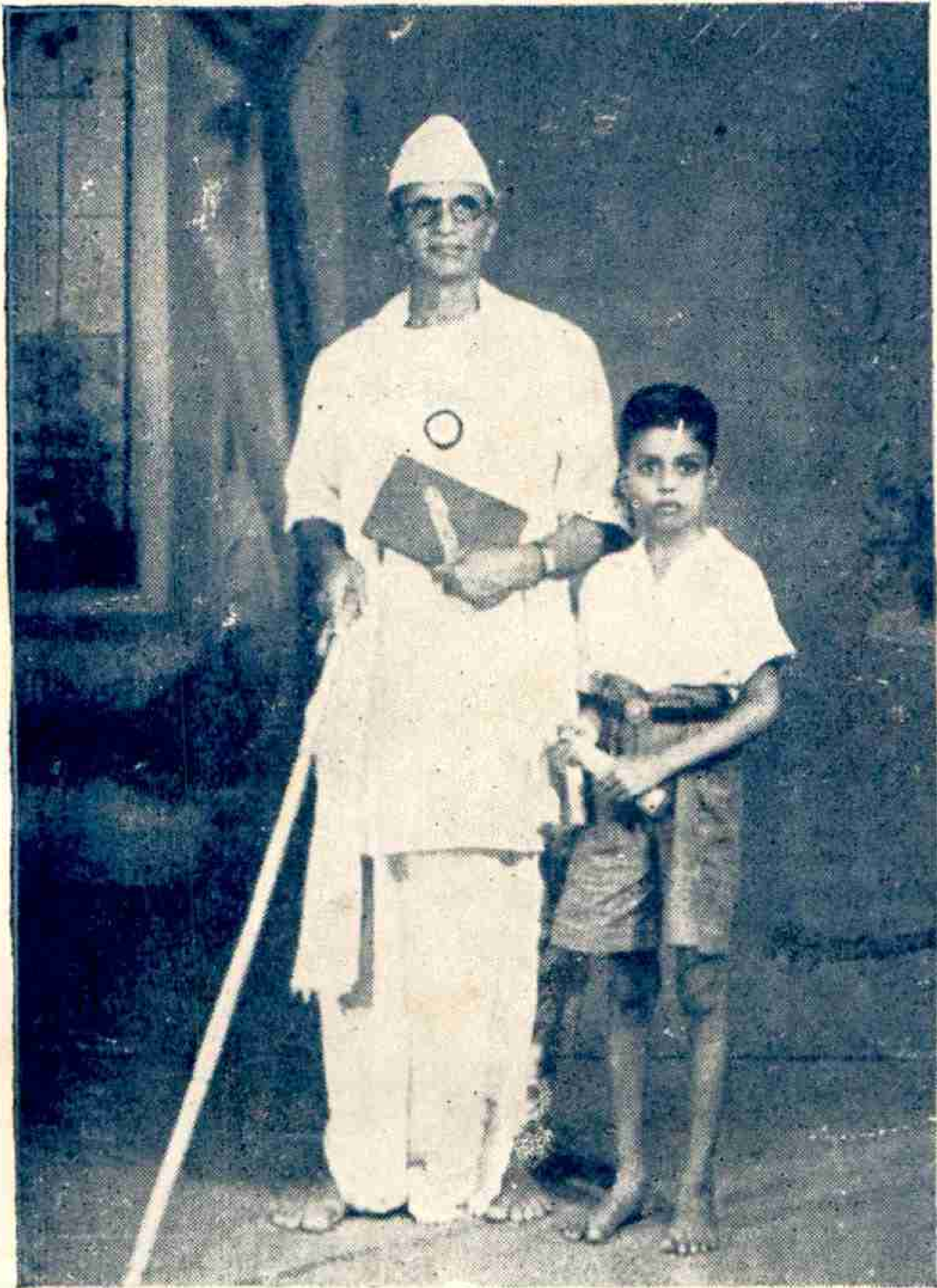
వెల రు. 2-8-0

B

అంకితము

శరీర కష్టమేమో తెలియక మనో శరీరముల[illegible] సమానవృద్ధి చేయజాలక కష్ట నిష్టురములకోర్చి ఆనందమును బడయజాలని నీరసపు ప్రజానీకమునకు.

D



డాక్టర్ ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్య,
గ్రంధకర్త.

I

పీఠిక

జీవసాధన - వ్యాయామశాస్త్రము అను ఈ గ్రంథము వ్రాసినది శ్రీ డాక్టరు ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్యగారు.

శ్రీ పట్టాభిరామయ్యగారు వైద్యవృత్తిలో తలనెరిసి పండిన జ్ఞాన వయోవృద్ధుడు. గాంధీ యుగము తొలి వెలుగు వేగుబోకకు బ్రదుకును శ్రుతి గల్పుకొనిన సత్యాగ్రహ వృద్ధ వీరుడు.

ఒకనాడు గాంధీమహాత్ముని శంఖారావము, పవిత్ర సేవాధర్మ ప్రబోధము హిమాలయాలలో ప్రతిధ్వనించి కన్యాకుమారిలో త్రిసముద్ర సంగమ తరంగనినాదాలలో ప్రతిఫలించినది. ఆ మహోదయములో భారత జాతీయ పునర్వికాసమునకు సర్వతోముఖకృషి సలుపుటకు వివిధ జీవితాంగణములలో హృదయాళువులు దేశభక్తులై నిర్మాణ కార్యక్రమము సలుప సేవాధర్మమునకు జీవతము సంకిత మొనర్చుటకు నడుము కట్టినారు.

అట్టి దేశభక్తులలో శ్రీ డాక్టరు ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్యగారొకరు.

శ్రీ పట్టాభిరామయ్యగారు గౌరవింపదగిన వార్ధకములో వారు సంపాదించిన అపూర్వానుభవము లోకమునకు ప్రసాదిం

పవలెనని జగద్ధితముగా ఈ జీవసాధన వ్యాయామము అను
గ్రంథ రచనకు ఉపక్రమించినారు.

ఈ గ్రంథమునకు లక్ష్యము విశ్వశ్రేయస్సు. విశ్వజనీన
జీవితమును నెరపినవాడు గ్రంథకర్త. గాంధేయులు ఆశించినది
రాజకీయస్వాతంత్ర్యము మాత్రమేగాదు. విశ్వమానవకల్యాణో
దర్కమైన భారతీయుల సర్వతోముఖాభివృద్ధి. మహాత్ముని
మరణానంతరము నిర్మాణ కార్యక్రమము నిర్యాణ కార్యక్రమ
మగుట మన దౌర్భాగ్యము. రాజకీయములు మానవ జీవిత
ములో ఒక అత్యల్ప భాగము మాత్రమే. సంపూర్ణ సమగ్ర
సర్వతోముఖ జాతీయ పునర్వికాసము స్వతంత్ర భారత దేశమున
ఒక మహోద్యమము వెల్లివిరియవలసి యున్నది. ఇట్టి స్థితిలో
అనుభవజ్ఞుడైన ఈ రచయిత ఇట్టి ఉద్గ్రంథ రచనకు ఉపక్ర
మించుట ముదావహము.

నవ్య నాగరికతలో మానవుడు పక్షివలె గాలిలో
విమానయానమున ఎగురగలుగుచున్నాడు. చేపవలె జలాంతర్గ
ముల వలన నీటిలో ఈదగలుగుచున్నాడు. కాని, భూమిమీద
మానవునివలె జీవింపలేకున్నాడు. గాంధీ మహాత్ముడు మాన
వునిలోని మానవత్వము పునరుద్ధరించుటకు అవతరించినమహర్షి.

ఈ పుస్తకము యొక్క లక్ష్యముకూడ మానవునిలోని
ఉత్తమ మానవత్వమును పెంపొందించుటయే.

"శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనమ్" అని ప్రాచీన భార
తీయ మహర్షులు ఎలుగెత్తి చాటిరి. కాని భారతీయులకు

ఆముష్మిక చింత యెక్కువ, ఐహిక దృష్టి లేనేలేదని తెలియని వారు వేసిన అపప్రథ ఒకటి యున్నది.

యూరపు ఖండమునకు ప్రాచీన కాలమున విద్యాగురువులైన గ్రీకులు కూడ "A Sound mind in a Sound body" పరిశుద్ధమేధ, పరిపుష్ట దేహమునందే వికసించునని ప్రవచించినారు. జీవితము ధర్మసాధనకు శరీరమే ఆద్యప్రకృతి. కావున శరీరమును ఎట్లు ఉత్తమోత్తమ స్థితిలో నుంచవలెనను జిజ్ఞాస బ్రతుకదలచిన ప్రతి మానవునకు అవశ్యము.

కాని- శరీరములో జబ్బు ప్రవేశించిన తరువాత గాని ఎవ్వరు శరీరము మాట తలపోయుటలేదు. అనారోగ్యవంతులు గాని వైద్యునిదగ్గరకు పోరు. వైద్యులుగూడ ఆరోగ్యవంతులకు దూరముగా నున్నారు. ఇట్లీవిధముగా వైద్యము జబ్బులతో చెలిమి చేయుచున్నది. ఆరోగ్యమునకు దూరమగుచున్నది.

కాని జబ్బు వచ్చిన తర్వాత తొలగించుటయేగాక, రాకుండ చూడవలసిన బాధ్యతకూడ నిజమైన వైద్యము వహింపవలసియున్నది. రోగములు తగ్గినట్లు వైద్యులు చూచిన అది వారి వృత్తికే భంగము. ప్రాచీన భారతదేశమున వైద్యుడు పంక్తి బాహ్యుడు. నవీన భారతదేశమున వైద్యుడు సంఘమున నగ్రగామి. దీనికి కారణము రోగములు ప్రబలుటయే. వచ్చిన రోగములు కుదుర్చువాడు ధనార్జన చేయు వృత్తివైద్యుడు.

ఆరోగ్య జీవసాధన నుపదేశించునవైద్యుడు దేశభక్తుడు. ఈ రచయిత వృత్తిచే వైద్యుడు; హృదయముచే దేశభక్తుడు. అందుచే "జీవసాధన" అను ఈ వ్యాయామయోగము రచించి నాడు.

ప్రాచీన కాలమున భారతీయులు సహస్రమాన జీవులై పూర్ణపురుషాయుష మనుభవించుచుండెడివారని ఐతిహ్య కథ నము. అలగ్జాండరు భారతదేశముపై దండెత్తినప్పుడు అతని నెదిరించిన సేనలలో చాలమంది శతసంవత్సర వృద్ధులున్నట్లు గ్రీకు చరిత్రకారులు వ్రాసినారు. నేటి భారతదేశమున అల్పా యుష్కుల సంఖ్య మిక్కిలియెక్కువయునవి భారతీయుల సగటు ఆయుర్దాయము ఇతర దేశీయులతో పోల్చిచూచిన విషాద కారణము. అట్లే "బాలమృతి" కూడ మన దేశములో మిక్కిలి యెక్కువ.

జీవితములో ఆయురారోగ్యములు ప్రధానములు. నేటి డబ్బా పాల బిడ్డలు రేపటి పౌరులు. స్వతంత్ర భారత పునర్ని ర్మాణమునకు పునాది ఆయురారోగ్య సంపాదనము. ప్రాచీన భారతీయ ఋషులు ఆముష్మికచింత వేదాంత గవేషణకు శరీర పాటవము మూలమని గ్రహించినారు. పతంజలి యోగశాస్త్ర మిందుల కుదాహరణ ప్రాయము. నేటికిని హాలాహలము భక్షించి బ్రదుకగలిగిన భారతీయ యోగుల హఠయోగ సాధన ప్రపంచమును అద్భుత రసములో ముంచుచున్నది.

స్వతంత్ర భారత దేశమున ప్రథమ సమస్యగా చూడ వలసినది ఈ ఆరోగ్య సంపాదనమే. హఠయోగ సాధన వలన, ప్రాచీన ఋషులవలె అణిమాద్యష్ట సిద్ధులు నవీనులు సాధింప లేకపోవచ్చును గాని వ్యాయామమువలన ఆయురారోగ్యముల నిస్సందేహముగా సాధింపవచ్చును.

ఈ జీవసాధన - వ్యాయామ యోగము ఏ వయస్సులో నున్న వారైనను ఆచరింపవచ్చును. కాని- జాతీయ జీవితములో సాంఘికాభ్యుదయము సాధింపవలెనన్న దీనిని చిన్నపిల్లలు— బాలబాలికలు— విద్యాభ్యాసముతోబాటు ఆచరింప వలెను.

నేటి విద్యావిధానము లోపభూయిష్ఠమైనదని అందరం గీకరించిన విషయమే. స్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తర్వాతనైనను విద్యావిధానము మారకపోవుట శోచనీయము. నేటి పాఠశాలలు— కళాశాలలు నిరుద్యోగులను— ఏ ఉద్యోగమునకు తగని వారిని తయారుచేయుచున్నవి. ఈ చదువులు— విద్యార్థులకు గాని దేశమునకు గాని- ఆత్మోద్ధరణకు గాని జగదుద్ధరణకుగాని ఉపయోగించుట లేదు. ఉపయోగింప జాలవు. విద్యావిధానములో విద్యార్థిని పాఠములువల్లె వేయు ఒక రక్తమాంసల యంత్రముగ దయారుచేయరాదు. విద్యార్థి శారీరక మానసిక శక్తులు పెంపొందవలెను.

నేటి విద్యాశాలలలో "డ్రిల్లు మాస్టరులు"— "ఫిజికల్ డైరెక్టరులు" అజాగళస్తనములు. వ్యాయామములో పరీక్ష

లేదు. విద్యావిధానము బాగుపడవలెననిన, విద్యార్థులలో మానసిక శక్తితోపాటు ఆయురారోగ్యములేగాక క్రమశిక్షణ గూడ పెంపొందింపవలెననిన—జీవసాధన వ్యాయామము అపరిహార్య శిక్షణగా నుండవలెను. ఇంతవరకు "వల్లెవేయుటయే" ధ్యేయమైన విద్యావిధానము పుస్తకాల పురుగులను మాత్రమే సృష్టింప గలిగినది. అందుచే ప్రధానోపాధ్యాయుడు ఆంగ్లము—చరిత్ర గణితము బోధించువాడు గానున్నాడు. కొంతకాలము డ్రిల్లు మాస్టరులను— ఫిజికల్ డైరెక్టర్లను ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రిన్సిపలుగా నియమించిన పుస్తకాల పురుగులకు బదులు, క్రమ శిక్షణగల విద్యార్థి వీరులు తయారు కాగలరేమో ! అనగా విద్యాశాలలు తాలింఖానాలు కావలెనని నా సూచనకాదు.

వ్యాయామమనిన కండలు పెంచి శాండోలను తయారు చేయు విద్యకాదు. శరీరములో కండలు— మెదడు అనులోమ నిష్పత్తిలో పెరుగునని జూనేథన్ స్విఫ్టు పండితుని చమత్కార భాషణము, సుప్రసిద్ధము. ఆ సూక్తిలో సత్యమున్నను లేక పోయినను వస్తాదులను తయారుచేయుట ఏ విద్యావిధానము యొక్క లక్ష్యము కాజాలదు.

కండలను పెంచి, నిత్యము బస్కీలు దండీలు తీసి శరీరము పెంచి, ప్రక్కమంచమున భార్య కంటికి నిద్రలేక కొట్టుకొనుచుండ గుర్రుకొట్టి నిద్రించు అతికాయులు మహాకాయులు ఇక రచ్చగెలుచునదేమున్నది.

శ్రీ డాక్టరు ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్యగారి ఈ జీవ సాధన వ్యాయామము లక్ష్యము ఆరోగ్యవంతులను తయారు చేయుటయేగాని కండలు పెంచు వస్తాదులను సృష్టించుటగాదు.

సముచిత వ్యాయామము— ఆసనములు అలసట గొన్న వానికి ఎట్లు విశ్రాంతి నొసగగలవో అట్లే అనుచిత వ్యాయామము విశ్రాంతి నొందినవానికి అలసట చెందింపగలదు. రచయిత ఈ విషయమును గుర్తించి "శాంత" కసరత్తులనే చెప్పెను గాని "ఉగ్ర" కసరత్తులను చెప్పలేదు.

ప్రాణాయామము— నిద్ర— ఆహారము— పానీయము- విశ్రాంతి మున్నగు విషయము లన్నియు ఈ గ్రంథమున వివరింపబడినవి.

"దినచర్య"ను చక్కగ దిద్దుకొనిన వ్యక్తి "జీవితచర్య" దిద్దుకొనగలిగిన మహాపురుషుడు కాగలడు.

భోజ మహారాజు సంస్కృతమున "చారుచర్య" అను గ్రంథము వ్రాసి, మానవ దినచర్య చక్కగ నెట్లు తీర్చిదిద్దు కొనవలెనో శాసించెను. దానిని తెనుగున పద్య గ్రంథముగ అప్పన మంత్రి రచించెను. నాటికి నేటికి తెలుగుభాషలో నిట్టి గ్రంథము రచించినది శ్రీ డాక్టరు ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్యగారొక్కరే.

ఈ జీవసాధన—వ్యాయామము తెలుగు బిడ్డలను ఆయు రారోగ్యవంతులుగ తీర్చిదిద్ది స్వతంత్ర భారతదేశమున భావి భాగ్యోదయ రేఖలు తీర్చిదిద్దు ఉత్తమ పౌరులుగా నొనరించు గాత.

కవితా ప్రభాస,
భీమవరము
విజయ. - సంక్రాంతి.

నండూరి రామకృష్ణమాచార్య.

ఉపోద్ఘాతము

చాలకాలము క్రిందట గ్రామస్తులకుపయోగించునటుల 'ఆరోగ్యశాస్త్రము'ను వ్రాసి ప్రచురించియుంటిని. అది రెండు భాగములు. ప్రథమభాగమున ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి మనుష్యుడు నడుచుకొనవలసిన దినచర్య విషయములను, రెండవ భాగమున అక్షరనిఘంటువుగ 'అ' అను అక్షరము మొదలు 'క్ష' అను అక్షరము వరకును అయిదు నిమిషములలో కొద్ది ఖర్చుతో యింటివద్దను యింటిచుట్టును వుండు వస్తువులతో చికిత్సలు వ్రాయబడినవి. నేను "గ్రామసేవ" అను పత్రికను నడుపునపుడు ప్రకృతిసంబంధమగు యీచిన్నచిన్న చికిత్సలను ప్రచురించుటచే పల్లెటూరివారనేకులు నాకు వారి లాభములను వారి అనుభవములను తెలుపుచు వ్రాయుచుండిరి.

బాలురు యువకులు వారివారి శారీరమానసిక శక్తులను విజృంభింపజేసి ముందు ప్రపంచమును నడుపుటకుపయోగించునటులను ప్రతి మనుజునకును అనగా శరీరము కష్టపడువారలకు మనోబలమును,విజ్ఞానులకు శరీరబలసంపాదనను ప్రోత్సాహపరచి అందరకును ఆయుర్దాయమును ఆనందమును వృద్ధిచేయుటయే యీ పాతిక సంవత్సరములు పరిశోధనచేసి నేను పూర్తి లాభమును పొంది యితరులకు దీనిలాభమును కనపరచుటకు మార్గదర్శకుడుగ నుంటినని చెప్పవచ్చును.

అనేక వ్యాయామపద్ధతులుండవచ్చును. అనేక పద్ధతులద్వారా జ్ఞాన విజ్ఞానము లనంతములు. ప్రపంచతత్వములన్నిటిని ఒక్క వ్యాయామమునందే జేర్చి మానవకోటిని సర్వవిధ

ములా ఉచ్ఛదశలోనికి తీసుకవచ్చుటకు ప్రయత్నము చేయు ప్రపంచకళల శాస్త్రములోనికిదియే ప్రథమము. ఇందు కసరతులు చాలకాలము పరిశోధన చేసినమీదటనే యిందు పొందుపరచితిమి.

మనుష్యజాతి నానాటికి బలహీనమగుచున్నది. తండ్రుల బలము కొడుకులకు వచ్చుటలేదు. కొడుకులబలము తరువాత వారికి లేదు. పొడుగు, లావు, ఎముకల, నరముల బలము తగ్గుచున్నది. శక్తి క్షీణించినది. ముఖ్యముగ నూరుసంవత్సరముల నుండి ఎక్కువ నాగరికత అనబడు కల్పనాజీవితమునకు లోనై ప్రకృతివిరుద్ధములగు ఆహార విహారముల నభ్యసించి, నీతినియమముల విడనాడి, అదివరలోగలుగు క్షీణతకంటె వేయిరెట్లు ఎక్కువ వేగముగ క్షీణతను మానవజాతి పొందుచున్నది. ఇట్లూరకున్నచో కొద్దికాలములో మానవజాతి నశించిపోవుటకవకాశము గలదు. ఇప్పటికే హిందూదేశమున ప్రపంచములో అన్ని దేశములకంటె సగటు ఆయుర్దాయము మిక్కిలితక్కువగ యున్నది. ప్రతిదేశములోను ప్రజల ఆయురారోగ్యబలముల కొరకు పరిశోధనలు జరిపి వారివారి ప్రభుత్వములు శ్రద్ధజూపుచున్నవి. హిందూదేశమున అట్లుజరుగుట కింకను అవకాశము గల్గలేదు. ముఖ్యముగ భాగ్యవంతులును, చదువుకొనినవారును వర్తకులు మొదలుగాగల శారీర పరిశ్రమలేనివారు తమ సోమరితనమును విడనాడి శ్రద్ధాళువులై నియమపద్ధతిని జీవితములను గడపవలసిన వారగుచున్నారు.

నేటి ఆయురారోగ్య బలహీనతలకు అనేక కారణము లున్నవి. అందు ముఖ్యములు 1. తగిన శాస్త్రీయ వ్యాయామము లేకుండుట, 2. వివాహసూత్రములను పాటింపకుండుట, 3. ఆరోగ్యపోషణ పద్ధతుల ననుసరించి ఆహారపద్ధతులను అనులులో నుంచని లోపము.

ఇందు వ్యాయామలోపము అగ్రస్థానము వహించుచున్నది. నా స్థితిగతులనుబట్టి నన్ను వ్యాయామమే ముందుగ నాకర్షించి నాకోరకే 25 సం॥రములు వివిధరకముల వ్యాయామములను అభ్యసించి వాటి వాటి మంచిచెడ్డలను గమనించి వాటి పరిశోధనలలో యుంటిని. పూర్తి అనుభవము గడించిన తరువాత గదా యితరులకు బోధించుట. ప్రస్తుత వ్యాయామ పద్ధతులలోగల మంచిచెడ్డల గమనించి, వ్యాయామము శాస్త్రీయముగ నెటుల యుండవలసినదియు, వైద్యసాంప్రదాయముల నెరిగిన వాడనగుటనుబట్టి చిరకాలము నామీదనే అనేక పరిసోధనల జేసి అనుభవమును సంపాదించి, ప్రజాసేవనే మనము నందుంచుకొని, వారివారి కోర్కెలనుబట్టి రోగులకును, మిత్రులకును, పాఠశాలలలోను, సంఘములలోను చేసియు చేయించియు గ్రహించినవాటిచే యీ వ్యాయామశాస్త్రమున పరిశోధనలను చేసి యిందు పొందుపరచితిని. కళాభివృద్ధి కావలెననిన రాజపోషణ, ప్రజాపోషణ ముఖ్యములు, రాజపోషణ ఉన్నట్లయితే సృష్టికర్తలలో పరిశోధకుల సృజనశక్తి సంపూర్ణముగ వెల్లడి యగును. లేక వారివారి భావములు ప్రజాదరణవలన కళాశీలనము, ప్రభావము నలువైపుల వ్యాపించుట కవకాశము గలదు. అందు పరిశోధనలో ఎక్కువధనము వెచ్చించిన ఎక్కువ

పరిశోధన చేసి ప్రజాబాహుళ్యమున కుపయోగించుటకు అవకాశము గల్గును.

దివ్యజ్ఞానసమాజము నాపరిశోధనలకు మరింత ప్రోత్సాహము కలిగించినది. ఆసమాజమువలన నాకుగలిగిన చిత్తప్రశాంతిచే బ్రహ్మముహూర్తమున (తెల్లవారుజామున) నేచేయు వ్యాయామ పరిశోధనలలో అప్పుడప్పుడు అకస్మాత్తుగ కొన్ని సమస్యాపరిష్కారములు స్ఫురించుటయు, అవి అనుభవముచే స్థిరపడుటయు కలిగినది.

మనుష్యుడు 25,000 చలనముల కంటె ఎక్కువగ జూపగలడు. ఈచలన ఫలితములు 25 కసరత్తులలో వచ్చునట్లు జీవసాధన వ్యాయామము అమర్చబడినది. జీవసాధన వ్యాయామమున చికిత్సాసాధనలు కూడ గలవు. వీనిని ప్రత్యేక ప్రచురణకొరకు విడచియుంటిని.

జీవసాధన వ్యాయామ గ్రంథమును 1942 సంవత్సరమునకు విపులముగ వ్రాసియుంచి జైలున డిటిన్యూగానుండి, తిరిగి వచ్చునరికి అనేక పుస్తకములు, వ్యాయామపటములు, సర్టిఫికెట్టులు, నోట్సు, మొదట సప్రామాణికముగను విపులముగను వ్రాసిన యీ జీవసాధన పుస్తకమునుగూడ ఏలూరులో హనుమాన్ ఆసుపత్రి యింటిలో ఎవరును లేని కారణంచేత తాళము వేసియుండుటనుబట్టి చెదలు పూర్తిగ కొట్టివేసినవి.

జైళ్లలో నుండియు మేహపటలములు (Cataracts) పుట్టిపెరిగి యుండుటచే వ్యాయామ ముఖ్యాంశములన్నిటిని జైలులో మిత్రులకు చెప్పుచుండుటవలన జ్ఞాపకముండుటచే అదివరలో వ్రాసిన వాటి నిజస్థితి చెడకుండునట్టుల జూచుచు పుస్

కములను చూడలేని లోపములచే యితర గ్రంథకర్తలయూహ లను విపులముగ దెలుపజాలకుండినప్పటికిని పూర్వప్రతి సుంత పెద్దపుస్తకము గాకున్నను సర్వజనోపయుక్తమగునటుల సారాంశములను చెడనీయక యీశాస్త్రమును జ్ఞాపకమున్నంతవరకు చెప్పి వ్రాయించి యుంటిని.

పెద్దలనుండి గ్రహించినట్టియు, ఇతర దేశములలోనున్న వ్యాయామసాధకుల పుస్తకముల ననుభవమునుబట్టియు, హఠ యోగసాధననుబట్టియు, భరతనాట్యము, సూర్యనమస్కార ములు ఆసనములు మొదలుగాగల దేశీయవ్యాయామములనుండి గల్గు ప్రత్యేక చలన లాభములు బొందునట్లు ఆలోచించి యీ 25 కసరతులలో వాటి ఫలితము నంతయు వచ్చునట్లును శరీరమునకుగల ప్రతి అవయవమునకును కండలకును నరముల కును పనిగలిగి సదా మనోభావములచే నడుపబడు యీజీవిత మును సాధనలోనుంచి చాకచక్యతగ నుండునటుల ఇందు అమ ర్చబడెను. మొదటి పుస్తకమున దీనినే 108 ఆసనములను పేరుతో వ్రాసియుంటిని. గాని తరువాత పావుగంటలో పూర్తి చేయగలుగు నటుల వ్రాసితిని.

ఏపరిశ్రమ మనస్సునకును శరీరమునకును స్థిరత్వమును గల్గించునో, బలమును వృద్ధిచేయునో ఏపరిశ్రమచేత ఆరోగ్యము కల్గునో అట్టిదానిని అట్టి శరీరచేష్టను మనము వ్యాయామ మం దుము. యోగశాస్త్రమున "ప్రాక్ శ్రమాత్ వ్యాయామవర్జ స్యాత్" అనుటవల్ల శ్రమ కలుగకపూర్వమే దేహపరిశ్రమము విడువవలెను. వ్యాయామము, విశ్రాంతి, నిద్ర, ఆహారము

మనుజుని ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యములు. వీటిని సమముగు నిష్ప త్తిలో గమనించవలెను.

ప్రపంచమున వ్యాయామమనగా ముఖ్యముగా కండల పెంపుఅనియే చాలమంది అభిప్రాయము. జీవికి కావలసినసర్వ తోముఖమగు విషయములన్నిటితోను అనుభవమును గడించి నిష్టయందుంచిన నాడే వ్యాయామతత్వము సరియగునదియు పూర్తియగునదియు యగును. జాతినంతను చాకచక్యతగను బలముగను కష్టసుఖములన్నిటిని అనుభవమునకు తెచ్చుకొను నట్లు కృషిచేసిననాడే వ్యాయామశాస్త్రము సర్వకళా పరిపూ ర్ణమగును.

ఇందువలననే జీవికి కావలసిన విషయములన్నిటిలోను సాధనసంపత్తి చేకూర్చుటయే జీవసాధన ముఖ్యోద్దేశము. జీవ సాధకుడు అన్ని కష్టసుఖముల తానుభవించి ఉత్తీర్ణుడై యుం డవలెను. జీవసాధనకు కావలసిన నియమములను ప్రతివారును ఆచరణలో పెట్టి సాధనచేయవలసి యున్నది. అప్పుడు గాని వ్యాయామ పరిశ్రమయొక్క పూర్తి ఫలితముల బొందజాలము.

ఇందుగల కసరత్తులను ప్రపంచమునగల వ్యాయామము లన్నిటినుండి వాటివాటి తత్వములు చెడకుండునటుల పరిశోధ నచేసి సమకూర్చితిని. మొదటి పదియు బలకేంద్ర స్థానములు. ఇవి మనముతిను ఆహారమునుండియు, వ్యాయామమునుండియు గాలి వెలుతురు స్నానాదులనుండియు, మనోవ్యాపార ఉద్వేగ ములవలనను గాక శాంతి వలనను ఆయాస్థానములలో బలము చేకూర్చును. ఎక్కువగ ఆయాస్థానములలో బలమును కేంద్రీ

కరించి పరిసర కండలకును నరములకును జీవశక్తిని బలమును పంపుచుండును, జీవికి ముఖ్యమగు కేంద్రస్థానములు పది. పదింటికిని పది వ్యాయామములు ఏర్పరచి యుంటిమి. వీటివ్యాయామము వలననే బలమును శరీరపోషణయు, చికిత్సయు జరుగును. తరువాత పదిహేను కసరతులయందు దండెము, బస్కీ, గంతు, పరుగు మొదలగు తీవ్రకసరతులును ముఖ్యమగు ఆసనములను, సూర్యనమస్కారములు మొదలుగాగల శాంతవ్యాయామములను జేర్చియుంటిమి.

ప్రపంచమున సంపూర్తి మేలు గలుగ జేయగలిగిన శాంత కసరతులను, కండలనుమాత్రమే పెంచు తీవ్రకసరతులకును మధ్య మధ్య విశ్రాంతినిచ్చుచు, ఏకకాలమునందే వాయునిబంధనకూడ నుండుటచే వాయువు సర్వత్రవ్యాపించి ఎక్కువగ యీ వ్యాయామము శరీర సౌష్టవమును గల్గించుచున్నది. ప్రతి కసరతునందును మనస్సును ప్రత్యేక ప్రత్యేక స్థలముల యందు కేంద్రీకరించి వ్యాయామముచేయు ఏర్పాటుండుటచే శరీరమునకును, మనస్సునకును ఏకకాలమునందే పరిశ్రమచేయుటవలన వ్యాయామము పరిపూర్ణత జెందుచున్నది. దీనిని సిశాస్త్రీయముగ తమ తమ శక్తిసామర్థ్యములను మించక సాధనచేసి నిష్టయందుంచిన యెడల ఆదర్శప్రాయులగు మహామహులగుటకు ఎంతమాత్రమును సందేహములేదు. గనుక వ్యాయామము లన్నింటిలోను "జీవసాధన వ్యాయామము" అత్యుత్తమమైనదని చెప్పవచ్చును. మొదటి 10 టిని శాంత, తీవ్ర వ్యాయామములనుకూడ చేయువచ్చును. మిగతా 15 టిని మిశ్రమముగ నమర్చబడినవి.

'యోగిరామచర్య' తెలిపినటుల ప్రత్యేక కండలను పెంచుట, ప్రత్యేకకండల ప్రదర్శనముల కొరకు వ్యాయామము చేయుట ప్రత్యేక పురుషులకే ప్రత్యేకింపబడినది గాని సర్వ సామాన్యులకందరకును నిషేధమను భావముతో పూర్తిగ నేను ఏకీభవించుచున్నాను.

నేను ఆంగ్లేయ, ఆయుర్వేద, హోమియో మందులను యితరుల కెంత విరివిగ వాడినను, స్వయముగ వేసికొనవలసిన అగత్యము కానిపించనందు వలనను, అలవాటు లేనందువలనను ఏవస్తువును తినినను ఏవ్యాయామము చేసినను వాటి వాటి ఫలితములు వెంటనే పరిశోధనాశాల (Laboratory) లోవలె నాకు కన్పించుచు వచ్చినందువలన చాలవరకు వ్యాయామ ఫలితములను తెలిసికొనుట కవకాశములు ఎక్కువగలైను. తిను వస్తువులవలెనే సాధనను ఎక్కువరోజులు ఎక్కువగను ప్రత్యేకముగను చేసి వాటివాటి ఫలితములను గుణగతములను కూడ గ్రహింప గల్గితిని.

అందుచే చాలకాలము నాటి కసరతులవలెనే కనబడినను వాటికిని జీవసాధనయందు గల కసరతులకును, చలనములయందును పద్ధతులయందును ఫలితములయందు చాలవ్యత్యాసముల నిరూపించుట కవకాశము చిక్కెను. కండ్లు ఆపరేషను కాకముందే యిందు పటములు తీయబడినవి గనుక కొంచెము వ్యత్యాసముగ నుండునేమో అది గమనించక వ్రాయబడిన విషయముల ననుసరించి కసరతు చేయవలసియున్నది. అనుభవముగడించవలెను.

వైద్య శాస్త్రీయపదము (Technical words) లనుపయోగించుచో ఏకొలదిమందికో తెలియునుగాని సర్వేసర్వత్ర తెలియదుగాన యిందు వ్రాయబడిన విషయములను ఏకొలది చదువువచ్చినవారికి సైతము అర్థమగునటుల సులభశైలిని వ్రాయుటయే మాయుద్దేశము. అర్థమునకేగాని సంధులకుగాని అర్థానుసార శకటరేఫములను గమనించలేదు. ఈశాస్త్రముయొక్క విషయముల ప్రాముఖ్యతను విశదపరచుటకుగాను వకటేవిషయమును రెండు మూడు సారులు తెలుపుట కూడ సంభవించినది. ఒకేవిషయమును రెండు మూడు సార్లు చెప్పుటవలన కొంచెమెక్కువ శ్రద్ధనీయకమగు విషయమని గ్రహించనగును.

కాబట్టి మా చదువరులు శ్రద్ధాభక్తులతో యింగలి వివిధ విషయములను విపులముగను వివరముగను పఠించి ఆయా పద్ధతులను వ్యాయామములను తమ దైనిక జీవనమునందు వినియోగించి ఫలితములను పొందుదురుగాక !

ఇటీవల యితర దేశములలో మనుష్యులు 150 ఏండ్లవరకు బ్రతుకుచున్నారని అనేకపరిశోధనలు వారివారి ప్రభుత్వ ప్రోత్సహమున చేయుచున్నారు. కాని మన దేశమున అట్టి అవకాశమిప్పటికిని గలుగలేదు.

ప్రకృతి మనమేమి చేయవలసియున్నదో చెప్పుచుండును. దాని నతిక్రమించుట వలననే రోగములను కష్టములును గలుగుచున్నవి. సంపూర్ణారోగ్యతయొక్క లక్షణములు 1. ఆనందము, 2. నిర్భయత 3. ప్రేమ 4. అసూయలేమి 5. శాంతి

6. తృప్తి. వీటికి భిన్నము కలిగినప్పుడు మనలో ఆరోగ్యలక్షణములు తగ్గుచున్నట్లు గ్రహించి తగుశ్రద్ధ తీసుకొననగును. జీవసాధనయందుగల నిరాడంబరత్వము ననుసరించియు, జీవితమునకు కావలసిన యావత్తు విషయములను సంగ్రహముగ వ్రాయుటనుబట్టియు దీని విలువను తగ్గించక ఇందులోని ప్రతివిషయములను చాలకాలము పరిశోధన చేసియే యిందు పొందుపరచితిని. అనుభవము లోనికి రానివిషయములను యిందు పొందుపరచలేము. చాలవరకు స్వానుభవములేయని గ్రహించనగును. శాస్త్రములలో నూతనపరిశోధనలు చేసే శాస్త్రజ్ఞులు నేడు దేశోన్నతికి కావలసి యున్నారు. పరిశోధనాశక్తులు విజృంభించునాడు సర్వవిధముల దేశము పరిల్లును. పరిశోధకులకు తగు గౌరవస్థానమును ప్రజలు ప్రభుత్వముకూడ నివ్వవలసిన రోజులివి. ఈ వ్యాయామమును చేయుచు యిందలి విషయములను గమనించుచు శ్రద్ధగా ఆచరించినయెడల మనుష్యుడు మంచి చాకచక్యతతో, శాంతితో జీవితమును గడుపుటయేగాక శరీరము యొక్క ప్రతి భాగమును కండలు, ఎముకలు, నాడీమండలములు, శ్వాసకోశములు, జీర్ణావయవములు సృష్టి కారక అవయవములు బలము గలిగి వాటివాటి పనులను బహుసామర్థ్యతతో నెరవేర్చుచు నూరేండ్లవరకు నిరోగియై జీవింతురనుటలో ఎట్టిసందియమునులేదు. మనుష్యుడు పూర్తిగ నమ్మి దీనిని సవిస్తరముగ నభ్యసించి ఫలితముల పొందెదరుగాక !

"జీవసాధన వ్యాయామ కళాశాల"కమిటీకి అధ్యక్షులుగ నుండి శ్రీమతి ఈదర సుబ్బమ్మాదేవి స్కూలులో జీవసాధన

వ్యాయామమును నేర్పుట కవకాశము గలిగించి అభిమానించు చుండిన శ్రీ ఈదర వెంకటరావు, వెంకటరావు అండ్ కో, ప్రొప్రయిటరుగార్కి నా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

భీమవరం కళాశాల ప్రధానాంధ్రోపన్యాసకులు శ్రీనండూరి రామకృష్ణమాచార్య, ఎం. ఏ. గారు యీపుస్తక పరిచయవాక్యములు వ్రాసినందులకు నాకృతజ్ఞతను దెల్పుచున్నాను.

పాతిక సంవత్సరములు పరిశోధించి అనేక గ్రంథముల పరిశీలించి అనుభవములోనికి దెచ్చుకొని వ్రాసిన జీవసాధన వ్యాయామ శాస్త్రమును చెదలుకొట్టివేసిన తరువాత నేనూరక నున్నప్పుడు భీమవరంలో శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమము నందున్న సమయమున వీరు నన్నుతిరిగి వ్రాయుటకు ప్రోత్సహించి సాయపడిన శ్రీ గుంటుపల్లి ముఠా తాలూకాదారులును, గారవరం జగన్నాథపుర ఎస్టేట్సు ప్రొప్రయిటర్లును నిరతాన్నదాతలు నగు శ్రీ రాఘవరాజు రంగరాజు జమీందారు వార్కి నావినయపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనము లర్పించుచు వీరి పుత్ర పౌత్రాది వంశీయులకును ఆరోగ్య సత్కీర్తి సకల సంపదలను భగవంతుడు అనుగ్రహించుగాక అని ప్రార్థించు చున్నాను.

ఉప్పలూరి పట్టాభిరామయ్య,
గ్రంథకర్త.

XII

THIRTY THIRD ALL INDIA AYURVEDIC CONGRESS

AND EXHIBITION

BEZWADA, 1944.

We do hereby Certify that this Certificate of Honour is awarded to Sri Dr. V. Pattabhi Ramaiah of Ellore for exhibiting "Jeeva Sadhana" at the Thirty Third All India Ayurvedic Congress, and Exhibition.

President of the Exhibition Committee

M K Mukherjee
President of the Conference

General Secretary

Bezwada
Dated 31st December 1944

జీవసాధన - వ్యాయామ శాస్త్రము

ప్రథమ భాగము

1. జీవసాధన

మనుజుని ఉత్తమ శక్తులు వికసించునటుల ప్రయత్నము చేయుటయే జీవ సాధనయొక్క ముఖ్యాశయము. జీవితమునకు కావలసిన సమస్త విషయములను సంగ్రహించి, సాధన యందుంచి శాంతియుతముగ ఆనందముతో జీవితమును గడుపగలుగుటకు అవకాశమును గలుగ జేయుటయే జీవసాధన. జీవసాధకుడుసాధారణముగ వ్యాయామము చేయువారివలె శరీరమందలి కండల పెంపును మాత్రమే గాక తన శక్తి సామర్థ్యముల పారజూచుకొని సర్వవిషయములందును అనగా 1. విద్య, 2. వ్యవసాయము, 3. వృత్త్యున్నత, 4. వైద్యము, 5. వ్యాయామము, 6. వ్యాపారము, 7. శిక్షణ, 8. వ్యాధానిర్మూలన, 9. పరిశోధన 10 శాంతి మొదలుగాగల విషయములను దృష్టియందుంచుకొని సాధన చేయును. సమస్త విషయములందును అభిరుచి గలిగి పెందవలెను. సర్వకష్టములను సంతోషముగ అనుభవించుటకును, వానినిజయించుటకును,మనశ్శరీరములను తగినసాధనయందుంచుకొనవలెను. సేవయే దృష్టి యందుంచుకొని సాంఘిక నీతిని గ్రహించవలెను. జీవికి ప్రపంచధర్మములు ఎంత అవసరమో ఆధ్యాత్మిక ధర్మములు, నీతి నియమములుకూడ అంతే అవసరములే. నేటి ప్రపంచము పారిశ్రామికముగను, శాస్త్రరీత్యా పెరుగుచున్నదిగాని ఆధ్యాత్మికముగ వెనుకబడియున్నది. ఇందు

వలననే నేటి ప్రపంచము కష్టముల పాలగుచున్నది. అందువలననే జీవసాధకుడు సర్వవిషయములలో ఆరితేరిన అనుభవశాలిగ నుండును. అప్పు చేయడు, కృషి సలుపును. కష్టపడి జీవించును శక్తిననుసరించిమాత్రమే సర్వక్రియల నిర్వర్తించును. మనశ్శాంతిని ఆనందమును సదా గలిగియుండును. పరిశోధనయే తమ జీవిత పరమావధి. జీవసాధనయందు శరీరపుష్టిని కోరువారు వ్యాయామము, ప్రాణాయామమే గాక మనః పరిశ్రమనుకూడ కలిగియుండవలెను. పనియందు ఏక ధ్యానము, ఆలోచనలలో ఏకాగ్రత, ప్రార్థనలలో సమాధిని పొందుచుండవలెను.

పైవిషయముల దృష్టియందుంచుకొనిసాధన చేయువారు అన్ని విషయములందును స్వతంత్రాలోచనాపరులై, ధైర్యవంతులై, శాంతులై ఆనందముతోను, తృప్తితోను జీవితముల గడపుకొనగలవారలగుచున్నారు. జీవసాధకుడు మేధావియై బుద్ధి కుశలత గలిగి ప్రతిభాశాలిగ నుండును.

మనుష్యుడు పశు పక్ష్యాదులవలె వ్యాయామ కృషులు లేకుండగనే బలవంతుడుగ నుండగలడని కొందరి మతము. అది సరికాదు.

బ్రహ్మచర్యము

శివ సంహితయందు "మరణమ్బిందుపాతేన, జీవనమ్బిందుధారణాత్" అని యున్నది. యోగ సూత్రమందు "బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః" అనుటవలన చలించని బ్రహ్మ

చర్యము నవలంబించుట వలన శారీరిక మానసిక వీర్యములు వృద్ధిజెందును అని తెలియుచున్నది. ఇంద్రియలోలురకు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గి చిత్త చాంచల్యము గలుగును, అనేక రోగములు పాల్పడెదరు. మనమున దుశ్చింతలు గలిగినపుడు వ్యాయామముగాని ప్రాణాయామమును గాని చేసినచో అవి నశించును. కోపము వచ్చినపుడు ప్రాణాయామ మొనరించినచో శాంతుల గుదురు. అనేక పరిశోధనల వలన యీ రెండువిషయములు నిర్ధారణ కాబడిన వని గట్టిగ నొక్కి వక్కాణించుచున్నాము.

బ్రహ్మచర్యమువలన జీవితశక్తిపరిపూర్ణతజెంది, సన్మార్గప్రవర్తనులై, దీక్షాపరులై యుందురు. ఇందువలన నవీన కల్పనాశక్తి హెచ్చును.

మన ఋషీశ్వరులవలె ప్రపంచ మహాపురుషులవలె అంతర్జ్ఞానము (Intuition) హెచ్చును. సోమరితనము విడనాడి సర్వదా ఏదో యొక కార్యమునందు నిమగ్నుడగుటవలన యింద్రియవికారములు తగ్గును. బ్రహ్మచర్యము నవలంబించిన భీష్ముడు, హనుమాన్, సెంటుపాలు, న్యూటను మొదలగు మహాపురుషులను మనము నందుంచుకొనుటవలన మంచి లాభములు గల్గును.

కొన్ని సూత్రములు, కొన్ని పద్ధతులు, కొన్ని నియమములు, కొన్ని న్యాయములు యీ దేహి అనుసరించవలసి యున్నది. కొన్ని నియమ పద్ధతులు ఉండుటచేతను, కొన్ని నియమ పద్ధతులను ఉపేక్షిస్తులు గుండె రక్త చలనము నరములచేతను, కొన్ని సూత్రములను మెదడుచేతను సాధారణముగా మనుష్యుడు

అనుసరించు మార్గములను బట్టి గొప్పవాడుగనో, నిర్వీర్యుడుగనో అగును. అందుచేత జీవసాధనవలన నిజమైన మానవ స్వరూపము పెంపొందుటకు సూచనల నిచ్చును. ప్రపంచమున చెట్లు, పుట్ట, పక్షులవలె, పశువులవలె మనుష్యుడు ఏకసూత్రమునననుసరించి పుట్టినను తనయొక్క సాధనచే, కృషిచే, ప్రపంచ విఖ్యాతపురుషుడగుచున్నాడు. విశ్వామిత్ర, వశిష్టులవంటి మహాత్ములు, టాగూరు, గాంధి మహాత్మునివంటి మహాపురుషులగుటకు తమ జీవితములను సాధనయందుంచి కృషిచేయుటయేగద! అందుచే నియమ బద్ధముగ జీవితమును గడపుటవలనను అటుల వంశపరంపరా సాధన క్రమముల పాటించుటవలనను మనుష్యుడు మానవత్వమును వదలి దైవత్వమును పొంద గలడు. ఈ సూత్రముల నాచరించుటవలనే మనకు తెలియకుండగనే మనకు గల విచారములు పోయి, వ్యసనము లడుగంటి యోగిపుంగవునివలె సదా ఆనందమయుడగు ననుట కెంతమాత్రమును సందియము లేదు.

2. మనుజునకు వ్యాయామము అవసరమా ?

స్వభావ సిద్ధమగు మనుష్యుడు మొట్టమొదట వివిధరకముల చాకచక్యములతో జీవించవలసివచ్చెను. బయటకు వెళ్ళవలసి వచ్చెను. దాగవలసివచ్చెను. పరుగులెత్తవలసి వచ్చెను. బలమును, ధైర్యమును కొన్ని తావుల చూపవలసివచ్చెను. పుడకలు కొట్టుట, ఇండ్లు కట్టుకొనుట, వ్యవసాయముచేసి పండించుట, జాగ్రత్త చేయుట మొదలగు రక్షణలకొరకు వేనకు వేలు పనులలో మెలగవలసివచ్చెను. కాని రాను రాను నాగరి

కత హెచ్చిన కొలదియు నేము కష్టపడకుండగనే మనుష్యుడు ఎక్కువగ తినుటకును, సోమరితనమునకును, సౌఖ్యములకును అలవడెను. అందుచే నేడు సర్వసాధారణముగ మనిషి తప్పక వ్యాయామము చేసి దేహమును తద్వారా జీవితమును కాపాడు కొన వలసి యున్నది.

బాహుబల పరాక్రమములు జూప వలసిన కండర యుగము దాటి పోయినను, తాను సాధారణ ఆరోగ్య, బల, ఆయుర్దాయ సౌఖ్యములకొరకు మనుజునకు శాస్త్రీయ వ్యాయామము కొంత అవసర మని చెప్పవలయును.

పిల్లలు స్వాభావికముగ ఆటపాటలయందు యిష్టము గల వారై యుందురు. అందుచే వారికి అంత ఎక్కువ తీవ్ర మగు వ్యాయమము అవసరము లేదు. పనిచేయు వారు, బయట దేహ కష్టము చేయు వారికి ప్రత్యేక వ్యాయామ మంతగ అవసరము లేదు. శరీరమున ఏభాగమునకు వ్యాయామ మిచ్చినను దాని ఫలితము మిగతా శరీరమున కంతకును కొంత వరకు వ్యాపింప గలదు. కాని అందరికిని శాస్త్రీయ వ్యాయామము కొంత అవసరము. గర్భిణీలకు తప్ప మిగతా స్త్రీలకును, బాలురకును వ్యాయామమవసరము. గర్భిణులకు సైతము కొంత వ్యాయామ మవసరము.

3. వ్యాయామము

స్వాభావికముగ మనుజుడు వ్యాయామాభిలాషి. పసితనము మొదలు ముదుసలి అగువరకు ఎన్ని యితరపనులలో

నిమగ్నుడై యుండినను ఏ ఆటపాటలకో పరిశ్రమయందో అభిరుచి కలిగియే యుండును. ప్రపంచమున ప్రతివ్యక్తికి శాస్త్రీయ వ్యాయామ మవసరము. ఏలనగా సక్రమముగ వినియోగింపబడని భాగ మైనను శరీరమున సంపూర్ణముగ వికసింపదు. అందుచే సర్వతోముఖమగు వ్యాయామము అవసరము.

మనఃపరిశ్రమ సుంతయును లేని దేహ పరిశ్రమచే మానవ జీవితము సంకుచిత మగును. దేహపరిశ్రమ లేశమును లేని మనః పరిశ్రమవలన గూడ నష్టే జరుగును. ప్రకృతిలో రెంటికిని సమాన స్థాన మున్నది. రెంటిని సమముగ చేయువాడు పూర్ణానందమును, ఆరోగ్యమును బొందును. వ్యాయామము ప్రతి మనుజునకును అవసరమే కాని తన శక్తిసామర్థ్యములను మించి ఏమాత్రమును చేయ రాదు. అట్లు శక్తిని మించి వ్యాయామమును చేయుట వలన అనేక రోగము లుద్భవిల్లును. ప్రపంచము నందంతటను వ్యాయామము రెండు విధము లని చెప్పవచ్చును. 1. తీవ్రవ్యాయామము (fast exercise) అనగా తొందర తొందరగా వేగముగ చేయు వ్యాయామము. ఇది రాజస వ్యాయామము. 2. శాంత (Slow exercise) వ్యాయామము. అనగా చాల నెమ్మదిగ జేయు వ్యాయామము. ఇది సాత్విక వ్యాయామము. శాంత వ్యాయామము బుద్ధిని వికసింపచేసి శరీర సౌష్టవమును కల్గించి జీవయాత్రను సులభసాధ్యము చేయును. తీవ్రవ్యాయామము కండరబలమును మాత్రమే ఎక్కువగ పెంచి శరీరమునకును మనస్సునకును ఎక్కువ ఉద్రేకమును కలుగజేసి అస్వస్థతను కలుగజేయును. వేనకు

వేలు గల యీ ప్రపంచ వ్యాయామములు అన్నియు నాల్గు జాతుల క్రింద విభజించవచ్చును.

1. రక్షణ వ్యాయామము (Defence Exercise)
2. పోషణ వ్యాయామము (Nutritive Exercise)
3. చికిత్సా వ్యాయామము (Curative Exercise)
4. ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామము (Spiritual excrcise)

ఈ నాల్గురకములును కలసి జీవసాధన వ్యాయామ శాస్త్రమునందు 1800 సాధనలు.

1. కర్ర, కత్తి, బల్లెము, స్వారీ, తుపాకి మొదలగు వానికి ఉపయోగించు వ్యాయామములు రక్షణ వ్యాయామము.

2. నడక, పరుగు. ఈత, కొన్ని యోగ ఆసనములు, సూర్య నమస్కారములు, నవగ్రహ నమస్కారము, ప్రాణాయామము, జీవసాధన యీ మొదలగు నవి శరీరపోషక వ్యాయామములు.

3. అతిమూత్రము, అజీర్ణము, అరుచి మొదలు క్షయ రోగము వరకును ఆ యా రోగనివారణములకు తగిన వ్యాయామములు గలది చికిత్సా వ్యాయామము.

4. ప్రాణాయామము, యోగవ్యాయామము, హకి కతు ల్ యిన్సాన్ అను అరేబియా దేశములోని వ్యాయామములు మొదలుగాగల దైవ సంపత్తును వృద్ధి చేయ గల్గు సాధనలు ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామములు. వారి వారి వంశపారంపర్యా ఉన్నరోగములు బల అరోగ్యములును, ఆర్థిక సంపత్తియు, తాము ప్రతి రోజును చేయు వృత్తియు సాధారణ ఆహారమును

బాగుగా ఆలోచించి తగిన శాస్త్రయుక్తమగు సలహాలతో గల జీవసాధన వ్యాయామమును ప్రారంభించ వలసియున్నది. శారీరకముగ కష్టపడు వారికి శరీరమే బాగుండును కాని బుద్ధి వికసించదు. పరజ్ఞానమును అభివృద్ధి పరచు కృషి సాధనములు శారీరకముగ బలహీనమగును. జీవసాధనయందు యీ రెంటిని సమానముగ నడుపబడినది. శరీరకష్టముపడు వారికి దానికి తగిన మానసిక కృషి కూడ కావలసియున్నది.

4. జీవసాధన వ్యాయామ పద్ధతులు

మనుజునకు స్థూలశరీరము, మనశ్శరీరము అను రెండు శరీరములు గలవు. మనో, స్థూలశరీరములకు సమమగు కసరతు చేయనిదే బలారోగ్యములు కలుగవు. ఇందుతో పాటు ఊపిరిని శాస్త్రయుక్తముగ నడుపుచుండవలెను. కసరతు పైనను, కసరతులోని బల స్థానము మీదను మనసును కేంద్రీకరించి గాలిని శాస్త్రయుక్తముగ ఏకకాలమున నడపుట జీవసాధనయందు మొదటి మెట్టు. జీవితమున యిదివరలో చెప్పబడిన నీతి నియమములను నిష్ఠతో నుండుంచుట రెండవ మెట్టు. నియమబద్ధమైన వ్యాయామ సూత్రములను నిష్ఠయుందుంచుటయే జీవసాధన వ్యాయామ పద్ధతి. ఈ క్రింది విషయములను కూడ మనసు నందుంచుకొని ఆచరణలో పెట్టుటవలన మంచి లాభము గలుగును.

1. ఏ వ్యాయామము చేయుటకైనను ముందు కొద్ది మంచి నీటిని గాని, పానకమును గాని, పండ్ల రసమును గాని,

పాలుగాని పుచ్చుకొని వ్యాయామము చేసినచో చాల మంచి ఫలితములు గలుగుచున్నవి.

ఇటుల ద్రవపదార్థమును పుచ్చుకొని కడుపును అక్కళించి ముక్కుతో గాలిని పూర్తిగ పీల్చి తలను పైకెత్తి తిరిగి తలను ఎదురు రొమ్మునకు జేర్చునపుడు నాలుకను సాచి కడుపులోని గాలిని వేగముగ బయటకు పంపుటకు గాను యింజనులోని ఆవిరివలె బయటకు వదల వలయును. ఇందువలన లోన ఆగియున్న చెడుగాలులు బైటికి బోయి తేలికయగును. సకల ఉద్రేకములను, విచారములను విడిచి యీ వ్యాయామమును చేయవలయును.

2. వ్యాయామమంతయు అయిన వెంటనే హాయిగా శరీరమంతయు వదులుచేసి వెల్లకిల (శమనాసన) పరుండుట మంచిది. కొంచెము నిద్రపోయినను తప్పుగాదు. సాధన అయిన వెంటనే అరతులము బెల్లమును నోటవేసుకొని చప్పరించినచో చాల విశ్రాంతి గలిగి సుఖముగనుండును. బలము చేయును.

3. వ్యాయామము సర్వాంగములకు బలమునిచ్చుచు, చాకచక్యతను హెచ్చించుచు జీవిత లక్ష్యముల సొంపుచూపునదిగా నుండవలెను. ప్రత్యేక కండరములకు బలమునిచ్చు కొద్ది కొద్ది కసరతులనే జేసి తృప్తి పడరాదు. తీరిక కొద్దికాలం మాత్రమే వ్యాయామమును చేయగలుగువారు జీవసాధనయందుగల 16, 17, 18, 20, 21 కసరతులు కలిపిచేసినచో మంచిది.

4. వ్యాయామమును ఒకేసమయమున ఎక్కువకాలము చేయుటకంటె రోజులో తనపీలును యింకొక పనిలోని అలస టనుబట్టి వేరు వేరు కాలములలో మూడు నాలుగు సారులుగా కొద్ది కొద్ది కాలముచేయుటకూడ మంచిదియగును. వ్యాయామము నంతటిని అటుల భాగించి పూర్తిచేయనగును.

5. జ్ఞాపకము వచ్చినప్పుడెల్ల ఎల్లప్పుడు గర్భకుహరము నకు ఎక్కువ తాకిడి నివ్వక గాలిని కుంభించి భుజములను కొద్ది వెనకకు విరచి నడచుట మంచిది. కూర్చునియున్నప్పుడు కూడ పైవిధముగ చేయుట మంచిది.

"ప్రతి దినమును నాలుగు లగాయతు ఎనిమిది మైళ్ల వరకును నడచువారుగూడ మలబద్ధముచే బాధపడువారిని నేనెరుగుదును. చాలదూరము పరుగెత్తువారుకూడ మలబద్ధముచే బాధపడుచుండుటయు నే నెరుగుదును. ప్రతి దినమును మైలుదూరము పరుగెత్తువాని కాలికండరములు బలముగనుండి తీరును. కాని బాహువుల కండరములు బలహీనముగ నుండ వచ్చును. మరింత సాధారణముగ నడ్డిలోని కండరములును ప్రధానములైన యంగములును కూడ ఆరోగ్యరహితముగ నుండ వచ్చును. హృదయమును, ఊపిరితిత్తులును అక్రమముగ ఉపయోగింపబడవచ్చును." అని ముల్లరుగారు వ్రాయుచున్నారు. అందుచే వ్యాయామము సర్వాంగ మనో వ్యాయామమై యుండవలయును.

5. జీవసాధన వ్యాయామము చేయువారలకు ఇతర వ్యాయామముల అవసరముకద్దా ?

మనుష్యుడు చేయగలిగిన చలనములన్నిటిని లెక్కపెట్టి నచో రమారమి 25,000 చలనములున్నటుల లెక్కింపబడినవి. వీటినుండి 500 లకు పైగా నుండు కండలకును, శరీరమునందు గల నరములకును, శరీరమున గల యావత్తు చిన్న, పెద్ద, లో బయట గల సకల అవయవములకును, మనో శరీరమునకును ఉద్దేశకము గలుగని సర్వాంగ వ్యాయామమగు 25 కసరతు లలో యిముడు నటుల జీవ సాధన వ్యాయామము అమర్చబడి యున్నది. ఎక్కువ అలసటను కలుగజేయు చలనములకు వెం టనే విశ్రాంతికూడ కలుగునటుల అమర్చబడియున్నది. మనుష్య శరీరమునకు గల 10 కేంద్రస్థానములు కనిపెట్టబడినవి. పది కేం ద్రస్థానములకు పది ప్రత్యేక కసరత్తులు ఏర్పరచబడినవి. ఈపది వ్యాయామములే సర్వేంద్రియములకును, మనస్సునకును తగిన బలారోగ్యములను యిచ్చునవి అయి వున్నవి. సామాన్యముగ ప్రతివారును వీటిని చేయదగినవై యున్నవి. చేసిన చాలును. పాటుబడువారు సహితము వీటిని చేయవలసియేయున్నది. మనుజుడు తాను ఏపనిలోనికి జొరబడవలసివచ్చినను తగిన స్థితిలో కండలను, బుద్ధి సూక్ష్మతను, నరములను నుండునటుల జేయును. తరువాత 15 కసరతులవలన యితర సమస్త వ్యాయామములలో గల్గు కండల పెంపును యోగ వ్యాయామమునగల వికాసమును తప్పక గలుగుచున్నది. శాస్త్రీయముగ జీవసాధనకు అలవడిన

తరువాత యితర వ్యాయామముల అగత్యము లేకున్నను చేయ వలయునని వుత్సాహము అగత్యము కినబడినయెడల శక్తికి మించని వ్యాయామమును జేయుచో నష్టము లేదు. ప్రత్యేక వ్యాయామములలో వృత్తిగ్రణ్యులు కావలసినవారికి తప్ప మిగతా యావన్మందికిని జీవ సాధనమే చాలును. ఇందు దండెములు, బస్కీలు, సూర్య నమస్కారములు, ఆసనములు మొదలగు వాటిని తగురీతిని శాస్త్రయుతముగ అమర్చబడియున్నది. జీవ సాధన వ్యాయామమును సర్వులు సర్వకాలములను చేయదగి నది. మనో శరీరమునకు కూడ వ్యాయామము నిచ్చుట దీని ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత. మనో సాధనవలన భోగము, యోగము కూడ లభించును. మనస్సును బట్టియేగద యావత్ప్రపంచము నడచుచున్నది. స్థూల శరీరముతో బాటు మనో శరీరముకూడ మనకు గలదు.

6. మనో శరీరము.

ఆలోచనలు కార్యరూపము నందును, కార్యములుమనో రూపములందును మార్పును దెచ్చును. ఈ రెండు సత్యములును సదా కలసియే యుండును. ఒకటి ఎంతనిజమో, రెండవదికూడ అంతనిజమే. మనస్సునకు శరీరముపై గల అధికారమునుగూర్చి చాలవినుచున్నాము. శరీరముగాని శరీరక పరిస్థితులుగాని, మానసిక పరిస్థితులనుకూడ చాలవరకు మార్చగలవని మనము మరచిపోగూడదు. సాధన, విశ్రాంతిని గూర్చి యోచించు చున్నప్పుడు యీ రెండు సత్యములనుగూడ దృక్పథమున నుంచుకోవలెను.

మానసిక స్థితులవలన కొన్ని కొన్ని తెలివి తక్కువయు హానికరములగు అలవాటులకు శరీరములోనగును. అంతేగాక అనేకమగు మనమనోగతులు మనశరీర సంబంధమగు అజాగ్రత్తగల అలవాటుల వలననే పుట్టుచు పెరుగుచున్నవి. మనకు కోపము వచ్చినప్పుడు ముఖమును చిట్లించుట, కనుబొమ్మలు ముడివేయుట, ముఖమును కోలచేయుట, కండ్లను విప్పుట, పెదవులను కొరుకుట, పండ్లను పటపటలాడించుట, గుప్పిట పట్టుట మొదలగునవి జరుగును. ఉద్రేకములో కంఠస్వరమును హెచ్చించుటకూడ జరుగును. ఈపై చెప్పినట్లుగా మనస్సులో ఏ ఉద్రేకములేకయే పూరక అటుల చేయుట అలవాటుగ జేసుకొనిన, లేక, అయిన యడల మనసును అటువంటి స్థితిలోనికి తెచ్చిన వారమగుదుము. అనగా మనసు అటువలెనే సంచరించును. మనము కొంచెముసేపు బలవంతముగానైనను పెదవులను చిరునవ్వువలె పెట్టిన యెడల కొంచెముసేపటికి నిజముగ హృదయమునుండి పెదవులద్వారా నవ్వువచ్చి మనశ్శాంతి తద్వారా దేహశాంతి గలుగును. ముఖమును కోపవిధములుగ బెట్టి కంఠస్వరమును హెచ్చించి కోపించుటకును, నవ్వుచు కోపించుటకును యెంతయో వ్యత్యాసముగలదు. మొదటి విధముగ కోపించవలెనని మొదలు పెట్టిన నోటియునవలెనని యనుకొని వందల వరకును ఆగక పిచ్చివానివలె మతిపోయి ఎంతవరకు మాటాడునదియు ఏమి మాటాడునదియు తెలియదు. రెండవ పద్ధతి వలన మనశ్శాంతి వలన నబబుతోడనే శాంతియుత స్వరముతో నెమ్మదిగ మాటలాడుట కభ్యాసపడిన యడల యిత

రులు అసబబుగాయున్నను సబబుగా నున్నను మనమాటలకు లోనగుట తటస్థించును. ఇట్టుల జీవసాధకుడు అలవాలు చేసు కొనినపుడు పిరికివానిగా నెంచరాదు.

జీవసాధకుని మనస్సునగల భయోద్రేకములను, విసుగును, తొందరలను, చింతలను, వ్యాకులములను, వ్యసనములను తన శరీర ఉనికిచేతను, మనశ్శాంతిచేతను, వ్యతిరేక భావప్రయత్నముల వల్లను ఆనందమునుబొందును. కోపము, ఉద్రేకము, అసూయతలు యీ మొదలుగా గలవి జీవసాధకునికిగలుగ రాదని యిది వరలోనే తెలుపడమైనది.

కోపము, ఉద్రేకము, అసూయతలు దురాశలు గలవారికి సాధారణముగ నరముల అలసట గలిగి మెదడునకు వేడిజేసి, సూక్ష్మబుద్ధిని నశింపజేసి నరములు ముడుచుకొని పోవుట మొదలుగాగల నష్టములను గలుగజేయును.

శరీర విశ్రాంతి వలన మనోశాంతియును, మనశ్శాంతి వలన మెదడు బుద్ధివికసించి శరీరపాటవము కలుగును. అందుచే మనోసాధన చేయవలసియున్నది. మనోసాధనవలన చాక శక్యతగల్గును. ఏపనినైనను సూక్ష్మముగ గ్రహించుట, చేయుట, ఆలోచించుటకు తగిన స్థితియందుండును.

"Anger is the passion of fools" కోపముమూర్ఖుల దురావేశము. "Mercy is the might of the righteous" "క్షమ ధర్మాత్ముల సామర్థ్యము." అని సమస్త మతములు బోధించుచున్నవి.

7. మనస్సాధన.

శ్లో॥ నచా భావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతః సుఖమ్॥

సాధనలేనివానికి శాంతి ఎక్కడిది ? శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది ? అని భగవద్గీతయందు చెప్పబడినది. జీవశాంతిని, చిత్తశాంతిని పొందజాలని వారికి మోక్షముకలుగదు. ఆరోగ్యసూత్రములు మతముననుసరించియే యుండును. నీతిశాస్త్రముమీదనే మతమును, ఆరోగ్యమును ఆధారపడి యున్నది. శరీరశోధన, పోషణ ఎంతఅగత్యమో అటులనే మానసిక శోధన, పోషణకూడ జీవసాధకునకు అంతఅగత్యమే. అందుచే జీవసాధనయందు మనస్సాధన చేర్పబడి ఎక్కువ ప్రాధాన్యమీయబడివున్నది. మనస్సునకు బాధకలుగుచో అది శరీరముపై ప్రతిబింబించి శరీరావయవములపై స్ఫుటముగా కనిపించును.

గనుకనే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానవ్యాపకము, సాంఘికనీతి మర్యాదలు, స్నేహము, ప్రేమ, సంతుష్టి, సహనము మొదలుగాగల వాటిని గమనించుటవలన శరీరపాటవముగలిగి ఉత్సాహముగలవారై తద్వారా తిరిగి బలవంతులగుదురు. కొన్ని నరముల రోగములు సంగీతము పాడుట వలనను వినుటవలనను కుదురగలవు. భజనలవలనను, ప్రార్థనలవలనను కొన్ని రోగములు కుదురగలవు. అందు వలననే జీవసాధనయందు శరీరముతోపాటు మనస్సునకు సమాన ప్రాముఖ్యతగలదు. ఇందువలన ఆయుర్వృద్ధి గల్గును. మనముచేయు ప్రతి పనిని శరీరముతో కొంత వరకు మాత్రమే చేయుచు మిగతా వానిని

మనస్సులో చేయుచున్నాము. ఇందున కనేక నిదర్శనములు గలవు. మనోబలమువలన చేయుపనులు ఎక్కువ పుష్టివంతములై మంచి ఫలితము లిచ్చును. మనోభావములు వికసించును. జయప్రదములగును. "ఎల్మర్ గేట్సు" అను వారు చెడ్డ తలంపులును, శోక భయములును అనేక హానికరములగు మిశ్రమ పదార్థములను శరీరమున సృష్టిచేయుచున్నవనియు, ఆశలును, సంతోష భావములును శరీరమున పోషక, రసాయనికౌషధములను కల్పించుచున్నవనియు తన పరిశోధనా ఫలితములను తెలిపియున్నారు.

ఉద్రేకములన్నియు తృప్తివలనను, ఉదాసీనతవలనను తగ్గి శాంతి గల్గును. వెల్లకిల పరుండి శవాసనమువలె పరుండి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను వేగముగను పూర్తిగను చేయుట వలన కోపము, ఆదుర్దా, అసూయత మొదలగు ఉద్వేగములు తగ్గును. గనుక తన మనోవైఖరిని తాను తరిఫీదు నందుంచి తన స్వాధీనములో నుంచవలెను.

8. మనోవైఖరి

జీవసాధకుడు ఎటువంటి ఉపద్రవ పరిస్థితులలోను, కష్టములలోను మనోబలమును గలిగియుండి తెలివితేటల నిదానముగ నుపయోగించి వాటిని సమర్థతతో జయప్రదముగ దాటుటకు తన చాకచక్యతను జూపుచుండును. మనోబలముండిన మనుజునకు వచ్చు నష్టములలోను కలుగు రోగములలోను సంభవించు కష్టములలోను సగము రాజాలవు. అంటువ్యాధులు బయలుదేరు రోజులలో భయమువలన చాలమంది రోగపీడితు

లగుటయు, చచ్చిపోవుటయు అందరికిని తెలిసిన విషయమే. శరీరబలము, మనో బలము లేనివారలకు త్వరలో జబ్బులు తగిలే అవకాశమున్నది.

శాస్త్రరీత్యాను, అనేక అనుభవములరీత్యాను చూచిన యడల శరీరము మనస్సున కధీనమనుట స్పష్టము. అనేకమంది జబ్బు పడుటయు, రోగములు కుదురుటయు, ధైర్యము జెంది జయమొందుటయు స్వయం సూచనలవలన గాని యితరులవలనగాని శాస్త్రముద్వారా గాని తన మనస్సునకు ధైర్యముగలిగి తద్వారా నమ్మకముచేత గలుగుచున్నవి. ముప్పాతిక జబ్బులకు మనఃస్థితులే కారణమని మహామహులగు శాస్త్రవేత్తలనేకులు ఋజువుచేసియున్నారు. తల్లి అతికోపమువలన పాలు విషమగును. విచార, భయమువలన జీర్ణరసములు పుట్టుట మాని రోగము గల్గును.

అందుచే జీవ సాధన యందు ప్రతి కసరత్తునందును కండ్లు మూసుకొని తాను ఏ పరిశ్రమ చేయునో ఆపనిని లోగన్నుతో జూచుచు దానివలన గలుగవచ్చునన్న మేళ్లను ఆలోచించుచు తప్పక ఆ లాభములు గలుగుననే ఆశ, నమ్మకమును వృద్ధిజేసుకొని స్థిరము జేసికొనవలెనని వ్రాయబడియున్నది.

దేహవృద్ధి, ఊపిరినియమము, మనో శిక్షణ వకేసారి జీవసాధన యందుండుటవలన యిది అన్ని వ్యాయామముల కంటె అత్యుత్తమమైనదని చెప్పవచ్చును. మనస్సును విషయ ప్రవృత్తులనుండి నిగ్రహమును జెందేటటుల చేయుటయే తపము.

మనశ్శక్తి

లోక వ్యవహారములలోను, జ్ఞాన విశేషాంశములలోను ఆ కార్యములయందలి మంచిచెడ్డలను పరిశీలించుటకు తగిన శిక్షణ బొందినయెడల మనుజుని మనస్సునకు ఒకానొక శక్తి వృద్ధికాగలదు. బ్రహ్మాండమున కంతటికిని యొక మనస్సుగలదు. శరీరమున కంతటికిని గూడ నొక మనస్సు గలదు. పిపీలి కాది బ్రహ్మపర్యంతమువలె మన శరీరమునగల ప్రతి జీవాణువునకును గూడ ఒక విధమగు మనశ్శక్తి గలదు. ఈ శక్తులన్నియు తమ యొక్క శిక్షణను బట్టి జ్ఞానాజ్ఞాన సంబంధములగు కార్యముల లోనికి దిగి వాటి ఫలితము లనుభవించును. గాన యీ యోగ సంబంధమగు జీవసాధన వలన బుద్ధి, బలములు హెచ్చి మన జీవయాత్ర ఆనందదాయక మగుచున్నది.

మంత్రములు, బలులు, దేవతారాధనలు, మ్రొక్కు బడులు, ముడుపులు మొదలగు వాటియందును మాగ్నిటిజమ్ హిప్నోటిజము మొదలగువాటియందును యీ మానసిక శక్తి వేదకాలము నుండియు వ్యక్తమగుచున్నందున మన కంటికి కన బడని మనస్సునకు సంబంధించిన యొక శక్తి యున్నదను విష యము నిర్వివాదాంశము.

ఋషులు యీ శక్తిని వృద్ధిజేసుకొని యిహ పరసుఖ ములు అద్భుతముగ అనుభవింపసాగిరి. ఈ మానసిక శక్తినే మనవారలు తపోబలమని చెప్పుకొనుచుండిరేమో! అందువలన యీ జీవసాధన వ్యాయామము న మనస్సునకు ప్రత్యేక వ్యాయా

మమిచ్చి యీ శక్తిని వృద్ధిజేయుటకే ప్రయత్నించినది. శాంతి, దయ, ప్రేమ, ధైర్యము, ఉత్సాహము, నమ్మకము, ఆశ, నిష్కాపట్యము, నిష్కామము మొదలుగాగలవికూడ మానసిక శక్తులను వృద్ధిజేయును. కోపము, విరోధభావము, అసూయ, అవిశ్వాసము, మూఢత సదా సణుగుకొను స్వభావము, విచారము, నిరాశ, చిరాకు మొదలగునవి మానసిక శక్తులను బలహీనపరచును.

శరీర స్థితి గతులను మనస్సువలన మార్పవీలగును. అటులనే మనస్సుయొక్క స్థితినికూడ శరీరమూలమున మార్చుటకు వీలగును.

మనుష్యుని శక్తులు అపారమయినవి. వాటిలో చాలవరకు కోపమువలన నాశనమగుచున్నవి. నరముల కేంద్రీకరణ తగ్గిపోయి యిష్టము వచ్చినటుల మాట్లాడి యిష్టము వచ్చినటుల చేయును. కోపము వచ్చినవానికి తన మాటలమీదగాని, చేష్టలమీదగాని అధికారములేక తన వశముతప్పిపోయి, కష్టపాటులో నుంచలేకపోవుచున్నాడు. అందుచే ప్రతిమానవుడును "శాంతి" నలవాటుచేసికొని యిహపర సుఖముల బడయవలెను. శాంతములేని వారికి యిహపర సుఖములులేవు.

9. వాయు నిబంధన.

మనస్సును స్వాధీన పరచుటకు వాయువు ముఖ్య సాధనము. మనస్సునకును, ఆత్మకును కలుగు ఐక్యమునే సమాధియందురు. ఇందు వలన కామ క్రోధములు నశించును;

సకల సంకల్పములు నశించి జీవుడు తన సాధనలో బ్రహ్మానంద సుఖమనుభవించును. వాయువునకు మనస్సునకును గల నడ కనుగ్రహించి సాధన చేసిన జీవ విజయముచేకూరును.

ప్రస్తుత మనుజకోటికి ఎట్లు గాలిని పీల్చ వలెనో, వదల వలయునో మొదలగు విషయములు తెలియక నానాటికిఎక్కువ రోగములు గల్గుచున్నవని చెప్పవచ్చును. అనేక వేల సంవత్స రములకితము హిందూ దేశమున ఆర్యులు వాయుపరిశోధన లనేకముగావించి పరిపూర్ణులైరి. ఈనాటి వాయువ్యాయామము ఆనాటి ప్రాణాయామమునకు సరితూగదు. నేడు నూటికి తొంబై మంది గాలిని ఒకటి రెండు అంగుళములకంటె ఎక్కువ పీల్చుట కలవాటు పడలేదు. ఇందుచే ఎక్కువ శక్తి ఖర్చు పడుటయు ఫలితము తక్కువ యగుటయు కలుగుచున్నది. ప్రపంచ రోగముల కన్నిటికిని మూల కారణమైన అజీర్ణమునకును, విరేచనబద్ధమునకును యిదియే మూల కారణము. పడిశము, క్షయ, రక్తహీనము, బలహీనత, రక్తపోటు, మతిచాంచల్యము, మొదలుగాగల ప్రబలరోగములకు కూడ యిదియే ముఖ్య కారణము. క్షయ ప్రత్యేకముగ మంచిగాలిని అసంపూర్ణముగ పీల్చుటచే సంభవించిన క్షీణప్రాణ శక్తియేయని తెలిసికొన వలయును. వాయు నిబంధనలేనిచో ప్రాణశక్తి బలహీనమగును. ప్రాణశక్తి తగ్గినచో అనేక రోగములు గల్గుటకు అస్కారము కలుగుచున్నది.

అసంపూర్ణ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములవలన ఊపిరి తిత్తులలో కొన్నిమూలల గాలి చొరక చెడ్డగాలి స్థిరనివాస

మేర్పరుచుకొని చలనములేక రోగకారక బీజము లుత్పత్తిల్లి, పైనుంచి చేరినవి నివాసస్థానమేర్పరుచుకొని అనేక రోగములకు ఆధారమై దేహమునకు నాశనము గల్గుచున్నది. ఆరోగ్యము కలిగి బలమైన ఊపిరి తిత్తులు వీటి నెదిర్చి నిరోగు లగు నటుల చేయుట కవకాశము గలదు. అందుచే జీవసాధన వ్యాయామమున ప్రతి కసరతు ఊపిరి నియమములతోనే అలవాటగు నటుల వ్రాయబడినది. ప్రపంచములో ప్రస్తుతము గల వాయు వ్యాయామములన్నిటికంటెను పూర్ణకుంభకమున కలవాటు పడినచో అనేకరెట్లు లాభమును పొందగలుగుదుము. భోజన మైన రెండు గంటల లోపుగా తప్ప. నిలబడినను కూర్చుండినను నడచు నప్పుడును, తనశక్తి ననుసరించి గాలిని కుంభించి విడచుట వలన అనేక శరీర మనోశక్తులు విజృంభించును.

10. సాధారణ కుంభకము.

మొట్టమొదట లోపల నున్న గాలిని పూర్తిగ కడుపును అక్కలించి వదల వలయును. తరువాత గాలిని నెమ్మదిగ ఊపిరి తిత్తుల అడుగుభాగమును నింపి, తరువాత ఊపిరి తిత్తుల మధ్య భాగమున నింపి, చిట్ట చివర ఊపిరి తిత్తులను ఛాతి పైభాగముబుకు నటుల నింపి, గాలిని కుంభించి ఉంచగలిగినంత వరకు ఉంచి నెమ్మదిగ వదల వలయును. గర్భాశయ హారమును పొత్తి కడుపు నుంచి విభాజకము గదలు నటుల జాప్యా డప్పుడు లాగి కొనవలసియున్నది. ఇటుల చేయు నపుడు తటాలున పీల్చి విడువ కుండగ, నెమ్మదిగ పీల్చి నెమ్మదిగ విడువవలెను. గాలిని పీల్చు కాలము కంటె వదలు కాలము ఎక్కువగ నుండవలయును.

హఠయోగ సూచనలు : రెండు నాడులు మనకు గలవు. 1. ఇడానాడి, అనగా ముక్కుయొక్క ఎడమ రంధ్రము. దీనినే చంద్రనాడి యందురు.

2. పింగళనాడి, అనగా ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రము. దీనినే సూర్యనాడి యందురు. రేచకము (విడచుట) వేగముగ చేసిన యెడల బలహీనముగలుగును. పూరకము (పీల్చుట) చేసిన నాడితో ఎన్నడును రేచకము చేయకూడదు. కాని రేచకము చేసిన నాడితోనే పూరకము చేయవలెను. కుంభకము అనగా ఊపిరి బిగపట్టుట.

ప్రాణాయామ మనగా యీ మూటి చేర్పు. ఒక్కొక్కసారి 10 మొదలు 80 వరకు చేయవచ్చును. ప్రాణాయామముచే నాడులు శుద్ధి యగును. అభ్యాసకాలమున పాలు, నెయ్యి మొదలగు సాత్వికాహారముతో గూడిన ఆహారము మంచిది. ఇదియే ఎక్కువ లాభకారి.

11. ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామమును అనేక మహామహులు అనేక రీతులుగ నిర్వచించిరి. సర్వులకు సర్వవేళల నుపయుక్తమగు నటుల జీవసాధన వ్యాయామమునందు ఈ క్రింది విధముగ ఆచరింపబడుచున్నది. [1. గాలిని పీల్చుకాలము. 4. కుంభించియుంచు కాలము. 2. గాలిని వదలు కాలము.] గాలిని లోపలకి పీల్చి, అందుకు నాలుగు రెట్లు కాలము కుంభించి, పీల్చిన కాలము

కంటె విడుచు కాలము రెట్టింపు చేసి, "నాసికమును" చెప్పబడి నట్లు గాలిని విడచిన తరువాత శక్తి ననుసరించి గర్భకుహార మునకొలది కాలము శూన్యకము నుంచవలెను. శక్తి ననుసరించి కుంభకము చాల ఎక్కువ కాలము నుండు నటుల అలవాటు చేయవచ్చును. ఎక్కువ సాధన మీదట కూడ శూన్యకమును ½ నిమిషముకంటె ఎక్కువ కాలము చేయరాదు.

దీనిని ఆర్యులు ప్రపంచమున ప్రప్రథమముననే అనేక వేల సంవత్సరముల క్రిందటనే కనిపెట్టి అనేక పరిశోధనలు చేసి ప్రచురించి యుండిరి. సక్రమ ప్రాణాయామము చేయుట వలన శరీరము బలారోగ్యములు కలదియై, మనమున నిశ్చలమగు సుఖ సౌఖ్య శాంతానందములు గలిగి సదా బుద్ధి చురుకు గలదిగ తయారగును.

BENEFITS OF PRANAYAMA.

"The body becomes strong and healthy. Too much fat is reduced. We find lustre in the face. Eyes sparkle like diamonds. Voice becomes sweet and melodious. Will become free from all sorts of diseases. Good for Brahmacharya. Appetite becomes keen. Nadis are purified. Mind becomes one-pointed. Rajas and Tamas are destroyed. It arouses the inner spiritual force and brings peace of mind.

It purifies Nadis. Brightens the gastric fire. We can hear distinctly the spiritual sounds. Good health

results. The veil of Tamas and Rajas is removed by the practice of Pranayama."

అని శివానంద స్వాములు వారు శెలవిచ్చియున్నారు.

వాయువువలననే ప్రాణికోటి వర్ధిల్లును. నదులు ప్రవహించును. వాయువునకు స్వభావసిద్ధముగ ఉష్ణమును గాని శీతలమును గాని చేయు స్వభావము లేదు. దేశ, కాల, దిశ, పాత్రల స్థితి గతుల ననుసరించి గాలికి గుణము కలుగును. ఆర్యులు రోజులో అనేక సమయములందు ఈ ప్రాణాయామమును చేయు ఆచారము ఏర్పరచినందు వలన, వారు దేహదార్ఢ్యవంతులై, మనోబలము గలవారై చిరాయువులుగ బ్రదికిరి.

ప్రాణ వాయువును శ్రద్ధగ ఆచరించినచో సర్వనాడులును పరిశుద్ధములయి చిరంజీవు లగుటకు అవకాశము గలదు. దీనివలన ఆనందము కలుగును. శరీర పాటవము కలుగును. శుభ మైనది.

12. పంచ వాయువులు - వాటి ప్రసరణ.

ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానవాయువులు - వాటి స్థావర గుణములు ఆధ్యాత్మిక సంబంధము మనముల కుపయుక్త మగు నటుల యిట్టి సూచనలను పొందు పరచితిమి.

1. ప్రాణవాయువు : - గుండె లేక హృదయము నందలి గాలి, పసుపు రంగు రక్తమును శుభ్రపరచును. చర్మవ్యాధులు నశించును. గుండెకును నరములకును బలము నిచ్చును. ప్రాణవాయువు ప్రతి రక్త కణమునకును జీవశక్తి, సహన శక్తి

2. అపానవాయువు :- గుదస్థానము, మూలాధారము. మలములు వెడలి శరీరము తేలికై రక్తము శుద్ధి యగును. సకల రోగముల జనింప జేయగల కారణము లగు శరీర మలములను వెడలించును. బహిష్కారాంగములలో ముఖ్యముగా ఊపిరి తిత్తులు, మూత్రపిండములు, చర్మము వీటినుండి ఎక్కువగ అపాన వాయువు బయలుదేరి గుద స్థానము దాని స్వస్థానము నుంచి బయలు దేరి అపాన వాయువును కలసి చలించును. అపానవాయువు ప్రతి రక్త కణములనుండియు మలము విసర్జింపజేయును. శరీరమున యావత్తు ముక్కు, కన్ను యందు కూడ యీ వాయువు పనిచేయుచున్నది. శరీరమున కనబడని రీతిని యీ వాయు తేమను బయటకు త్రోయును.

3. వ్యానవాయువు :— శరీర మంతటను వ్యాపించినది. గులాబి రంగు, శారీరకముగను, మానసికముగను బలము నిచ్చును. పైగాలి యందుండు శీతోష్ణములను శరీరమును సమపరచును. వ్యాన వాయువులోనున్న కణములు మొదలు పై కణముల వరకు లోపలిగాలి పైకి బోవుటకును, బైట గాలి లోపలికి వచ్చుటకును వీలగు మడత మూతలుద్వారా లోపలి గాలిపైకి పంపుచు పై గాలిలోనుండు ప్రాణవాయు శక్తిని లో దీసుకొనును.

4. ఉదానవాయువు :- కంఠము నందలి గాలి; ఊదా నీలం. జీర్ణశక్తి గలుగును. రక్తమున కలియుటచే ఆయుర్వృద్ధి. ఉదానవాయువు కంఠమునుండి జీర్ణాశయమున ప్రేవుల యందు

ప్రవేశించి, మంచి రక్తమును తయారు చేయు శక్తిని వృద్ధి చేయుచున్నది.

5. సమాన వాయువు :— బొడ్డు; ఆకుపచ్చ. శరీరమున రక్తమును సమానముగ ప్రసరింప జేయును. సమానవాయువు బొడ్డున బయలుదేరి ఉదాన బలముచే, తయారైన రక్తమును శరీరమునకు ప్రతికణముకును, ప్రసరింపజేయును. వీటి ప్రసరణలోటుపాటుల వలన వాత, పిత్త, శ్లేష్మాధిక్యములు గలుగును. ప్రతివారును. వీటి పనులను తెలిసికొని వ్యవహరించిన చో మంచిదని తలచి యిట్లు క్లుప్తముగ దెల్పితిమి.

ఈ పంచ వాయు గమనములను జీవసాధనయందు గల 25 కసరతులలోను సాధకునకు లాభసాటిగ నుండు నటుల యిమడ్చ బడినవి. జీవసాధన వ్యాయామశాస్త్రమునందు స్థూల శరీరము, మనోశరీరము నీతి నియమములు ఎంత అగత్యమో వాయు శాస్త్రమునుగూడ అంత తెలిసికొనుట మంచిది. వాయు శాస్త్రమును అమలు పరచిన నాడే వ్యాయామ శాస్త్రము పరిపూర్ణత్వము పొందును.

యోగశాస్త్రము - వైద్యకళ

శ్లో॥ చలే వాతం చలం చిత్తం, నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్ ॥

అనగా వాయువు చలించిన చిత్తము చలించును, వాయువు చలించనియెడల చిత్తము చలించదు.

అందుచేతనే జీవసాధనయందు మనో శరీరమును బల పరచు నిమిత్తము కుంభనకు ప్రాధాన్య మివ్వబడినది.

1. సూర్యభేదనము :— శరీరము యావత్తు వ్యాపించేటటుల గాలిని కుడి ముక్కున పీల్చి మెల్లగా ఎడమ ముక్కున విడువవలయును. దీనివలన కపాలము పరిశుభ్రమై 80 వాతములు, క్రిమివాతములు నశించును.

2. ఉజ్జయిని:— నోరు మూసుకొని గుండె మొదలుకొని కంఠమువరకు వాయువుండు నట్లు రెండు ముక్కులను గాలి పీల్చి కుంభించి విడువవలెను. దీనివలన కంఠ రోగములు హరించి జఠరాగ్ని వృద్ధి గలిగి జలోదరము ధాతురోగములు హరించును.

3. సీత్కారి :— రెండు పెదవుల మధ్య నాలుకను దొప్పగానుంచి గాలిని దాని ద్వారా పీల్చి, కుంభించి ఒక్కొక్కమారు రొకక్క ముక్కున విడువ వలెను. దీని నభ్యసించుటవలన మన్మధునితో సమానమైన రూపలావణ్యములు గల్గి ఆకలి దప్పికలు క్రమముగ శమించును.

4. శీతలి :— పక్షిముక్కువలె బైటికి పెదవులు, నాలుక చాచి దాని ద్వారా గాలిని పీల్చి పూరించి, క్రమముగ ముక్కు రంధ్రములద్వారా రేచింపవలెను. దీని అభ్యాసము వలన గుల్మ, ప్లీహ రోగములు, జ్వరము, పైత్యము, ఆకలి, దప్పి అణగును.

5. భస్త్రిక :— రెండు తొడలమీద రెండుపాదములు పద్మాసనమున కూర్చుండి శిరస్సును, కంఠమును, కడుపును,

సమముగ నిలిపి నోరు మూసుకొని శరీరమున గల వాయువును ఒక్కొక్క ముక్కున తిత్తి యూదు నట్లు విడచి, తిరిగి నోటితో హృదయము, కపాలము నిండు నట్లు పీల్చి ముక్కుతో విడచు చుండవలెను. దీనియందు కడు పుబుకునట్లు కుంభకముచేసి తిత్తిని యూది నట్లు రేచించవలయును. అభ్యాసము వలన నిది త్రిదోష ములను హరించి, అగ్నిదీప్తిని, కుండలీ బోధను కలిగించును.

6. భ్రామరి :— తుమ్మెదవంటి ధ్వనితో పూరించి, కుంభించి మెల్లన రేచింపవలెను. దానివలన సర్వ విచారములు హరించి మనస్సున కాహ్లాదము గల్గును.

7. మూర్ఛని :— పూరకానంతరము జాలంధర బంధ మును దృఢముగ బంధించవలెను. ఇది మనో నిశ్చలత కలిగించును.

8. ప్లావిని :— పూరించిన వాయువును వదలక కుంభిం చుట. దీనియందు సిద్ధుడైనవాడు నీటిలో నిడిన తామరాకు చందమున తేలుచుండును.

వీటిని బాగుగా తెలిసికొని వ్యాయామమునందిమిడ్చికొనిన రోగ నిర్మూలనము జరిగి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య మోక్షముల ప్రాప్తికి త్రోవ తీయును.

13. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస తారతమ్యములు

యోగి 'రామచరక' తన హఠయోగమునందు నడచుచు చేయు కసరతులలో తప్ప మిగతా కసరతులలో ముక్కుతో

గాలిని పీడువక నోటితో విడను సటుల వ్రాసియుండెను. ఇందు వలన జీర్ణాశయములోని చెడుగాలిని ముక్కుద్వారాకంటె నోటి ద్వారా తీవ్రము పంపుట మంచిదని తెలియపరచియుండెను.

జె. పి. ముల్లర్ "బ్రీదింగ్ సిస్టం" అను తన పుస్తకము నందు ముక్కుతోనే గాలిని పీల్చుచు, ముక్కుతోనే గాలిని వదలు చుండ వలెనని నుడివియున్నాడు. అంతియే గాక పీల్చు కాలముకంటె విడుచు కాలము ఎక్కువచేయుటవలన పొత్తి కడుపున నుండు కండలు కదల్చ వలసి వచ్చుట వలన యితర లాభములతో పాటు విరేచన బద్ధము కూడ పోవునని నుడివి యున్నాడు.

(ఎ) ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు పొట్టిగా లేక తక్కువగా నుండుటవలన కేవలము ఊపిరి తిత్తులకు మాత్రమే గాక జీర్ణ మునకును, రక్త ప్రసరణకును, గుండెకును నాశనకర మగు ఫలిత ములు గలుగును. గాలిని ఎక్కువ పీల్చవలెననిన దేహపరిశ్రమ చేయవలెను. అనగా పరిశ్రమవలన మనము గాలిని ఎక్కువగా పీల్చెదము. పొట్టిగా శ్వాసించుట మంచిదికాదు.

(బి) వేగ వ్యాయామము వలన గాలిని లోనికి పీల్చు కొనుటకు వేగముగను తరుచుగను వాయువును తీసుకొన వలసి యున్నది. గుండెకు ఒక్కొక్క శ్వాసకు 4 దెబ్బలు కొట్టు స్వభావము గలదు. తొందర తొందరగా శ్వాసలు చేయుట వలన గుండె ఎక్కువ దెబ్బలు కొట్టుకొనును. సరిగా తరఫీతు లేని కసరతు చేయువారు నిమిషమునకు 140 శ్వాసలు తీయు

దురని యున్నది. అనగా 140 × 4=560 సార్లు గుండె దెబ్బలు కొట్ట వలసియున్నది. ఇది చాల కష్టము. ఫలిత మే మనగా గుండె చాల విసురుగ కొట్టుకొని దడ ఏర్పడును. అందు వలననే జీవసాధనయందు వ్యాయామము నెమ్మదిగచేయు పద్ధతిలోనే ఉన్నది.

(సి) ఊపిరి తిత్తుల నిండుగ గాలిని పీల్చక పోవుట వలన ఊపిరి తిత్తులకును, జీర్ణాశయమునకును, గుండెకును మర్దన అంట నేరదు. హృదయ సంహారము, విభాజకము పూర్తిగా కదలవు. అందు వలన గర్భసంహారమునకు వ్యాయామము లేక మందగించి అనేక రోగ కారణములు గల్గుచున్నవి. ఆ అవయవములు బలహీన మగును.

1. జె. పి. ముల్లర్ ముక్కుతోనే గాలిని పీల్చి ముక్కుతోనే గాలిని వదలుట మంచిదనెను.

2. స్వీడన్ గాలికా వ్యాయామము ముక్కుతో గాలిని పీల్చి నోటితో గాలిని వదల వలె ననెను.

3. జర్మనీ దేశపు వ్యాయామ పద్ధతులు కొన్ని ఎక్కువగ ముక్కుతో గాలిని పీల్చి నోటితో గాలిని వదలుటయే చెప్పియుండెను.

4. 'కొత్త్రఫెంచి పద్ధతి' అను పుస్తక రచయిత యగు హెబర్ట్ ముక్కుతో గాలిని పీల్చి నోటితో వదల మనియే చెప్పెను.

5. యోగిరామ చరక కొన్ని కసరతులకు ముక్కుతో గాలిని పీల్చి నోటితో వదలు నట్లునూ, కొన్ని కసరతులకు ముక్కుతో గాలిని పీల్చి ముక్కుతోనే వదలు నట్లు దెలిపి యున్నాడు.

6. సూర్య నమస్కారమున నోటితో హ్రీం, హ్రీం, హ్రూం అను మంత్రోచ్ఛరణ వలన పొట్ట కడుపునుండి గాలిని వెడలించి, నోటితో పంపుట యగును. నోటితో గాలిని వదలి ముక్కుతో పీల్చుటను కూడ కొంత వరకు తెలుపు చున్నది.

7. ప్రాణాయామమున ముక్కుతోనే గాలిని పీల్చి ముక్కుతోనే గాలిని వదల వలయును.

8. జీవసాధన వ్యాయామమునందు ప్రాతఃకాలమున లేచి నప్పుడును 14, 25 వ. కసరతులయందును ముక్కుతో గాలిని పీల్చి, జీర్ణాశయమునందు గల చెడ్డగాలి పోవు నటుల నోటితో నాలుకను చాచి గాలిని విడచు నటులను, మిగతా కసరతులయందు ముక్కుతోనే గాలిని పీల్చి ముక్కుతోనే వదలుటయును గలదు.

మహేశ్వర యోగతంత్రములో మూడవ భాగమున 85 శ్లో॥ న, అంగిటిలో నాలుక నుంచి ప్రాణవాయువును పీల్చిన యెడల వాడు రోగములను పోగొట్టు కొను నని వ్రాసి యున్నది.

86 శ్లో॥ న, తన నాలుకను కాకా చుంచు వలె పెట్టి గాలిని పీల్చిన సర్వరోగములు నశించును అని యున్నది. (కాకా-చుంచు అనగా గాలిని పీల్చునప్పుడు నోటిని కాకి ముక్కు వలె, పై పెదవిని నాల్కను కాకి ముక్కు వలె గొట్టముగా నుంచి పై పెదవిని పై కప్పుగా పెట్టి గాలిని పీల్చుట)

ప్రాణాయామమున ముక్కు ద్వారా వాయువును పీల్చి, ముక్కు ద్వారానే గాలిని విడువ వలెను. 'కాకాచుంచు'లో నోటి ద్వారా వక పద్ధతిని గాలిని పీల్చి ముక్కు ద్వారా గాలిని విడువ వలెను.

N. B. వీటి నన్నిటిని బట్టి నాకు గలిగిన విశాలాను భవమును బట్టియు, చిరకాలముననే నాకు గలిగిన అభిప్రాయమే సరియైన దని స్థిర మైనది.

1. తొందరగ చేయు వ్యాయామముకంటె, నెమ్మదిగ చేయు వ్యాయామమే ఎక్కువ పటుత్వము గలిగి ఆయురారోగ్య బలములు నిచ్చునదియై యున్నది.

2. తీవ్రవ్యాయామమున నెమ్మదిగ నోటితో గాలిని వదలుట మంచిది.

3. గాలిని లోనికి పీల్చుకాలము కంటె వదలు కాలము ఎక్కువగ నుండ వలెను.

4. ప్రాణాయామ పద్ధతిని కూర్చుండి చేసినను నిలబడి చేసినను వ్యతిరేకము చేయదు. అంతేగాక కుంభకమున పీల్చిన

గాలి లోని ప్రాణవాయువు శరీర చివర భాగములకు సైతము నెమ్మదిగ పోయి రక్తమును ప్రాణవాయు సంబంధముచే శుద్ధి చేయును.

పై వాటిని గమనించి వాయు నిబంధనలతో కూడిన స్థూల శరీర, మనశ్శరీరములను శాస్త్రీయముగ తరబీదు చేయునపుడు శరీర నరసంపుటల స్థానములగు గుదస్థానమును, లింగస్థానమును పసర కండలను కప్పి గట్టిగ కట్టియుంచి ఆ యూస్థానములను బలహీనముగను, రక్త ప్రసరణ తక్కువయును జేయ గల్గు లంగోటీని అటువంటి దడితరములను జీవసాధన వ్యాయామము నందు వాడరాదు.

భగవద్గీత 8వ అధ్యాయము 13వ శ్లోకమున "ఓం" కార మహిమను ఎరింగి నమ్మకమున్నచో ఆలోచించనగును. "ఓం"ను ఉచ్చరించు దేహి ఉత్తమగతిని పొందును.

"ఓం":— అకార, ఉకార, మకార రూప మాత్రాత్రయముచే కూర్చబడిన ఓం అను ఏకాక్షరముచే ఆ పరబ్రహ్మ తత్వమగు ఆనందమును స్థిరముగ బొందవచ్చును.

14. లంగోటి

మనకు గల అలవాట్లే ఆచారములై, స్వభావసిద్ధములై పరిశోధనలేమిచే చిరకాల పరిచితివలన వాటినే ఎక్కువ లాభకారులుగ సమన్వయించుకొని చిరకాల పరిశోధనా ఫలితములగు నవీన విషయము లనేకములను మనము అలవాటులేమిచే త్రోసివేయు చున్నాము.

ఎల్లప్పుడు లంగోటి కట్ట నలవాటు పడిన వారలు అది లేనిచో నడవ నైనను నడవ లేరు. కట్ట కుండిన ఏదియో వార లకు కొరతవడి యుండి నట్లుండును. జీవసాధన వ్యాయామమున స్వారి, కుస్తీ, పరుగు, దూకు మొదలగు తీవ్ర కసరతులు కావు గనుక లంగోటి కట్ట నవసరము కాన్పించదు. కట్టుట వలన అనేక నష్టములు గలవు. నెమ్మదిగ జేయు కసరతులకు అవసరము లేదు. అంతియే గాక నష్టముకూడ గలుగును.

చాల మందికి కసరత్తు అనిన వెంటనే లంగోటి జ్ఞాపకము వచ్చును. కాని దీని నుపయోగించుట వలన గలుగు లాభనష్ట ములను ఆలోచింపరు. కోతులు, పిల్లులు, లేళ్లు, గుఱ్ఱములు మొదలగునవి స్వభావ సిద్ధములై ఏమియు నుపయోగించక నే చాకచక్యము కలిగి, స్వేచ్ఛగా ఎంత దూరమైనను దుముకుచు పరుగెత్త గలుగుచున్నవి. కోతులు ఒక చెట్టునుండి యింకొక చెట్టు మీదకు అభ్యాస వశమున తేలికగా ఉరుకుచున్నవి. గుఱ్ఱ ములు ఎంత దూర మైనను పరుగెత్త గల్గుచున్నవి. ఆహారము నందు వలెనే యితర విషయములందును మనుష్యుడు నానాటికి ప్రకృతికి దూరనై బలారోగ్యములను కోల్పోవుచున్నాడు. పిరికి వాడగుచున్నాడు. పసితనమునుండియు తోడులేక నడవ జాలని పాపలు, పెద్దలైన తరువాత కూడ తోడులేక రాత్రులందు ఒం టరిగ నడవ జాలక యుండు నట్లు, లంగోటి కట్టు వారలు దాని పరిసర కండలు, నరములు బలహీనములై లోని అవయవ ముల పటుత్వము కొంతవరకు తప్పి ధాతుశక్తి తగ్గిన పాటవము కలిగిన వార లగు చున్నారు. బాలురు ముఖ్యముగ ఎదుగు

10, 12 సంవత్సర ప్రాంతమున లంగోటీలు కట్టినవారు వారి అంగములు సన్నమై కొన్ని అశక్తులను పొందినట్లు తెలిసి యున్నారు. శరీర సౌష్టవమును కొంతవరకు పోగొట్టుకొని తిరిగి ఆరోగ్యవంతులగుటకు ఎంతకాలమో పట్టియుండెను. జననేంద్రియమును బిగించి కట్టుట వలన వంకర బలహీనమై పరిసరముల గ్రంధులస్రవణ బలహీనమగుచున్నది. ధాతునష్టముగల్గుచున్నది.

సృజనేంద్రియము :— గుహ్యేంద్రియము జంతు జీవశక్తి కేంద్రీకరించి నిలువ చేసుకొనుటకు అతి బలీయమగు ప్రధాన సాధనము. అతి స్వల్ప ప్రదేశములో అమితశక్తి అచట నిలవ యున్నది. ఆరోగ్యవంతమును బలీయమునునగు గుహ్యేంద్రియము చాల ముఖ్యమని మనము గ్రహింపవలెను. అది ఏ విధముగను సీరసపడకుండునట్లు మనము చూడవలెను. దానిని నొక్కి బిగించియుంచి బలహీనము చేసినచో భౌతిక శరీర మంతయు సానుభూతిచేవలె సహజముగ బాధనొంది బలహీనమగును. వ్యాయామ సమయమున రక్తప్రసారము పూర్తిగను స్వేచ్ఛగను లేక బిగింపబడుటచే ఆయింద్రియము బలహీనమై చిక్కిపోవును.

మూలాధారమును సరియగు పద్ధతిని పోషించని యెడలను, అపసవ్య మార్గావలంబన వలనను, శరీరమున కంతకును అపాన వాయువు వ్యాపించి మనోదౌర్బల్యము, విరేచనబద్ధము, గుండె దడ మొదలగు అనేక రోగములు కవకాశమిచ్చుచున్నదని హఠయోగ వేత్తలు నుడువుచున్నారు. యోగులు, బైరాగులు మొదలగు వారలకు జననేంద్రియోప యోగము అపస

వము లేదు. గనుక దానిని బలహీనము చేయ దలచినను చేయ వచ్చును. దాని నితరులు అనుకరించ రాదు.

జీవసాధనమున బట్టలు విరవిగట్టి గాని, మట్టలాగు మొదలగు వనులుగ నుండు నవి గాని, గోచీ పెట్టి గాని చేయ వలసి యున్నది. జీవసాధకుడు యిందుతో పాటు ఆహార నియమములు గూడ గమనించ వలసి యున్నది.

15. ఆహారము

తమ దేశములోనుండు అలవాటులు, పంటలు, ఆధ్యాత్మిక శారీరక భౌతిక జీవితముల ననుసరించి వారి కనుగుణముగ అనేక సంవత్సరముల నాటినుండి వచ్చుచున్న ఆహార నియమములే కొంచె మెచ్చు తక్కువగ నేటికిని ఆచరణలో నున్నవని చెప్ప వచ్చును. అనేక సంవత్సరములుగ అలవాటులో నున్న పద్ధతుల నొకేసారి వెంటనే మార్చ గల వారు బహు తక్కువగ నుందురు. భగవద్గీతలో చెప్పినటుల వారి వారి నృత్తులు మనో భావముల ననుసరించి కూడ ఆహార నియమము లేర్పడెను. అవి రాజస, తామస, సాత్వికాహారములుగ విభజింపబడెను. యోగులు వారి వారి ఆరోగ్య ఆధ్యాత్మిక నియమ పరిశీలనను బట్టి మాంసము తినరు. మాంసము మాట వినినంతే మాత్రమున ఏవగించుకొను వార లనేకు లుందురు. చాల అభివృద్ధి గలిగిన యోగులును, ప్రకృతి వైద్యావలంబకులు పండ్లు, గింజలు, పాలు పచ్చికూరలు, ఆకులు, దుంపలు మొదలుగాగల వండని పదార్థములను వండినను ఉద్రేకమును కలుగ నేరని పదార్థములను

తిందురు. హిందూ దేశమున చాలవరకు బ్రాహ్మణులు, వైశ్యులు ఆహారమున మాంసాదులు వదలివేసి అతి వేడిని పుట్టించు పదార్థము లగు పులుసు, ఆవ, కారము కొన్ని శాకములలో గూడ నుండు నవి వంట చేసి తిందురు. కొందరు మిగతా వారు కొంత మాంసాహారము, కొంత వండిన శాకములు తిందురు. కొన్ని దేశములలో కొన్ని మృగములను, చేపలను తిని మాత్రమే జీవించిన కాలములు గలవు.

స్త్రీ పురుషవ్యత్యాసము, వయస్సు, జీర్ణకోశబలము, పరిశ్రమలను బట్టి ఆహారస్థితి మారుచుండును. భోజనముల విషయమై ఇదమిద్ధ మని వ్రాయుట చాల దుస్తరము. ఎవరికి వారు వారి స్థితిగతులను బట్టియు, జీర్ణపటిమను బట్టియు ఆలోచించుకొని నిర్ణయించుకొనుట చాల మంచిది. వైద్య సంఘములు ఐరోపా యుద్ధములు మొదలగు కాలములలో చాల పరిశోధనలు చేసియుండిరి. సంఘముల మాటలటుండ ప్రత్యేక వ్యక్తులు తమకు తాము అనుభవము గడించుచు తమ కుటుంబములకు సేవచేయుట మంచిది. జాతి మొత్తము మీద భోజనము అనగా ఆహార సమస్యను అప్పటి ప్రభుత్వములు చేయవలసిన పనులు; కాని మనుష్యుడు తాను చేయు పనిని ఆకలిని తనశక్తిని ఆలోచించుకొని శ్రద్ధ తీసుకొనవలసిన ముఖ్య విషయములలో ఎల్లప్పుడు గమనించుచు నుండవలసినది ఆహార దిన చర్య. ఏ శాస్త్రము చెప్పవలసిన అగత్యములేదు. తాను ప్రపంచమున రేపటి ఆహారమును సంపాదించుకొనుటకును తన కుటుంబమును పెంచుటకును తాను ఆరోగ్య వంతుడై బల వంతుడుగ నుండు

టకును తాను తన అనుభవమును, యితరుల అనుభవమును, శాస్త్రానుభవమును గమనించి నిర్ణయించుకొన వలసియున్నది. దేశ, కాల పాత్ర వ్యత్యాసాలు పరిశోధించుచుండవలెను. అయినను యుద్ధ ప్రజలు, వస్తాదులు మొదలగు ప్రత్యేకులు గాక సాధారణ ప్రజలను

1. మనః పరిశ్రమ చేయువారు ఎక్కువగ నేయి మజ్జిగ పాలు వాడవలసియున్నది.

2. ఎల్లప్పుడు కూర్చుండెడివారు జీర్ణ శక్తిని గమనించవలెను. కారమును ఎక్కువగ తినవలసి యున్నది.

3. తేలికపని 4. మధ్యరకపు పని 5. కష్టపు పనులు	ఎక్కువ పనిచేయువారు ఆహార మెక్కువగను మధ్యరకమువారు కొంచెము తక్కువగను, తేలిక పనివారు అంతకంటె కొంచెము తక్కువ తిన వలెను.

చివర మూడు రకముల వారును పప్పు, పులుసు ఉల్లి మొదలగు దుంపలు, కూరలు కలిపి పులుసుగాని, సాంబారుగా గాని తినుట మంచిది.

ఇట్లు బీదలు, భాగ్యవంతులును మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు తిను వారు వారమునకు మూడు సార్లు గాని, ప్రతి రోజు ఒక్కసారి గాని తినుట మంచిది.

విజ్ఞానులు

ఉదయం గం. 6 — 0 కొద్ది గట్టి పదార్థము, ద్రవపదార్థము (పాలు, కాఫీ లేక ప్రత్యేక మజ్జిగ).

ఉదయం గం. 10 — 11 భోజనము. 1. పప్పు, 2. కూర, 3. పచ్చడి, 4. చారు; పులుసు, 5. మజ్జిగ. (వెన్నగాని, నేయిగాని, పెరుగును విరివిగా వాడ వలసి యున్నది

సాయంకాలం 3 — 4 కొద్ది ద్రవ పదార్థము : (పండ్ల రసము, పానకము, మజ్జిగ, కాఫీ వగైరా).

7 — 8 భోజనము. (తేలికగా) రెండు గంటల తరువాత నిద్ర.

ఆకు కూరలు, పప్పులు, దుంపలు, ప్రతి రోజును లేక రోజులు మార్చి తినుట మంచిది. వెన్న లేక నేయి, మంచి మజ్జిగ ప్రతి పూట అవసరము. నీరి ఉల్లిని ప్రతి రోజును వాడ వలెను. అందు ముఖ్యముగ మాంసాదులు తినని వర్ణముల వారు వాడ వలసి యున్నది. తన లావును బట్టియు, పొడుగును బట్టియు, చేయు పనిని బట్టియు కొంచెము హెచ్చు తగ్గు లుండ వలసి యున్నది. స్త్రీ, పురుష భేదము లేదు. పిల్లలు అనగా 3 సంగములు మొదలు 20 సం॥ వరకు మంచి పాలును, వెన్న మొదలగు బలము గల ఆహారము నీయ వలెను. చేపల తిను వారు ప్రతి పూటను తిన వచ్చు నని అందురు. విరేచన బద్ధము గల వారు

ఆకు కూరలను పులుపు పండ్లను వాడ వలెను. బలము కావల యు ననిన వారు పప్పు, నేయి వాడ వలెను. అభ్యంతరము లేని వారు గ్రుడ్లు, మాంసము తిన వచ్చును.

మన దేశమున సాధారణ భోజనము జీర్ణ మగుటకు 8 గంటల కాలము పట్టును. ద్రవ పదార్థము నలవాటు లేని వారు 3 సార్లు భోజనము చేయ వలయును. మన దేశమున ఆహారము చాలా తక్కువ తిను చున్నారు. అందుచే మాన వులు బలహీను లగుదురు. ఇందు వలన రోగ బీజములు తేలికగ అంటు కొనుటకు నవకాశము గలదు. ప్రతి వారును పాలను గ్రుడ్ల ను విరివిగా ఉపయోగించుట వలన లాభము గల్గుచున్నది. వాటి నుపయోగింప సమర్థత లేని వారు గోధుమను ఎక్కువగా వాడిన చో శరీరమునకు కావలసిన పదార్థము లన్నియు దొరకును. మాంసాహారము వలన ఎక్కువ లాభము లేదని శాస్త్రములు ఘోషించు చున్నవి.

శాకాహారులలో చాలమంది దీర్ఘాయుష్మంతులు. పప్పు, పాలు, నేయి, పెరుగు, గోధుమ, వరి పదార్థము ల భుజించువారలకు శరీర సౌష్టవమును, బలమును ఎక్కువగ గల్గియుందురు. ఏ పదా ర్థముల నైనను చాలినంత యుండవలయును. వరిలో దంపుడు బియ్యము శ్రేష్ఠము. పప్పు, వరి, గోధుమల శాకము కలిపిన వంటి ఆహారము చాలా మంచి మిశ్రమము.

పండ్లు తప్ప మనము తిను పదార్థము లన్నిటిని వండి తినుట మంచిది. మనుష్యుడు అనేక తర తరాల నుండియు వండి

తినుట కలవాటు పడియున్నారు. శాకములపై చర్మము అను ఒకు పచ్చని పదార్థము గలదు. అది జీర్ణము గాదు. పచ్చివి తిను పద్ధతి మంచిది గాదు. కొంత నండి తినుటవలన నష్టము లేదు. ప్రకృతి వైద్యము ననుసరించు వారు ప్రకృతిలో గల సౌమ్యముగ జీర్ణమగు వాటినే అలవాటు చేయుదురు. దాని వలన ఏమియు నష్టమగుచుండుట లేదని తెలియ వచ్చుచున్నది. ఒక మోస్తరు పద్ధతుల కలవాటు పడి మార్చవలసి నపుడు నెమ్మదిగ సౌమ్యముగ అలవాటు పడ వలెను.

వారి వారి మనో వృత్తులను శరీరారోగ్యములను అనారోగ్యములను చేయు పనుల పద్ధతులను గమనించి ఆహార నిర్ణయము చేసికొనవలెను. ఏ యే పదార్థముల తినుట కలవాటు పడినను ఉద్రేకముల గలుగజేయు పోపులు, ఆవ, వెల్లుల్లి మొద లగునవి కొంతవరకు తగ్గించి ఆహారమును బాగుగా నమలి తినుట కలవాటు పడినచో జీర్ణ కోశము తనంతట తానే జీర్ణించుటకు జాగ్రత్త పడును. ఆరోగ్య పద్ధతులను గమనించుచో ఏ పదార్థము నైనను శరీరము భరించును. కొంత ఆహార మార్పు జరిగినను తమ జీర్ణ కోశములు చాలవరకు అలవాటు పడగలవు.

ప్రతి సలహాను తీసికొనక ఎవరికి వారే అనుభవము మీద సహజ జ్ఞానము ననుసరించి ఆహార మార్పులు చేసుకొనుట మంచిది. తర తరముల నుండి మాంసమున కలవాటు పడిన వారు వెంటనే శాకాహారులు గాను వండిన పదార్థముల కలవాటు పడినవారు వండని పదార్థము లన్నిటిని తినుట కల వా

టు పడుటయు కష్టముగ నుండు మాట వాస్తవమే. తిను పదార్థ తత్వము మొదట కొంతవరకు తెలిసికొని, తగు సలహాలతీసి కొనుచు తరువాత తమ సహజ మనో ప్రకృతి పరిశోధనల ననుసరించి సాధ్యమగు నంత వరకు సాత్వి కాహారము గను మిశ్రమ ఆహారముగ నుండుట మంచిది. రెండు రకముల ఆహారము కలిపి తినుట వలన మంచి ఫలితములు గలుగును. అనగా పప్పు+ఆకు కూరలు, గింజలు + శాకములు మొదలైనవి; పండ్లు, నేయి, పెరుగు, వెన్న, భోజనమున మంచిది.

సరళమైన సహజ జ్ఞానము ననుసరించియు క్షేమముగోరు సద్గురువుల అనుభవ జ్ఞానములను విని, నమ్మకమును వృద్ధి జేసు కొని, పదార్థముల మార్చుకొని తినుట వలన లాభ కారంగ నుండ గలదు. నమిలి తినుట, గాలిని పూర్తిగా పీల్చుట కలవాటు పడుట వలన ఏ ఆహారమైనను జబ్బు చేయదు. ఆకలి ననుసరించి మాత్రము తినవలెను. గట్టి పదార్థము లగుచో కొంత తగ్గించి తినవలెను.

ఏదైన శరీరమునకు అస్వస్థతగా నున్న యెడల విరేచన సాధన చేసి ఒకటి రెండు పూటలు ఆహారము మాని ద్రవ పదార్థము మీద నున్నచో అనేక రూప్యములు వైద్యమునకు ఖర్చు పెట్టవలసిన అగత్యము తగ్గిపోవును. శరీర అస్వస్థత కాల మున తగినటుల జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతి యిచ్చుట మంచిది. కొన్ని జంతువులు కూడ వాటికే మాత్రము అస్వస్థతగా నున్నను తిండిని మానివేయుటయు మనము చూచుచునే యున్నాము.

మనుష్యుడు అట్లు చేయు సహజ జ్ఞానమును నశింప జేసికొని బాధపడు చున్నాడు.

బలారోగ్యములు కలవానికి ఎటువంటి ఆహారము నైనను తిని జీర్ణము చేసికొన వలెనని మంచి గాలి ప్రసరణ యుండి, నీటిని ఎట్లుపయోగించ వలెనో తెలిసి కొనుట అవసరము.

16. గాలి - నీరు

ప్రాణికోటి గాలి లేనిదే నిముషముల మీద నశించును. పరిశుభ్రమగు గాలిని పీల్చుట వలన రోగములు దరికి రాజాలవు. ప్రాణ శక్తి హెచ్చగును. స్వేచ్ఛగా ప్రసరించు గాలిలో నివసించు భాగ్యము నేటి పట్టణముల కానరాదు. పట్టణములలో నుండు గృహములకును సందు గొందులకును మంచి గాలి లేని లోపముచే ఆరోగ్యములు చెడి అనేక జబ్బులు పుట్టుట కవకాశము గల్గుచున్నది. ప్రకృతికి దగ్గర దగ్గర చేరునా డే ఆరోగ్యములు స్థిరమగును. ప్రస్తుతము మనుజ కోటికి గల రోగములలో సగము రోగములు ఆరోగ్యవంతమగు గాలి ప్రసరణ వలన పోగలవు. వ్యాయామమును తాముండు తావులలో స్వేచ్ఛగా గాలి ప్రసరించుచోటుల జూచుకొని చేయవలెను.

పిల్లల ఆటలు, స్త్రీల పాటలు, వ్యాయామ క్రీడలను గాలి ప్రసరించు బట్ట బయలలో జరిపిన యెడల గుండెకును, నరములకును మంచి బలము నిచ్చి మెదడు చక్కగ జేయును. పొలములలో పాటు పడుట కాలువాటు పడుట మంచిది.

నీరు :— నీటియొక్క పూర్తి ఉపయోగములు చాల

మందికి తెలియనే తెలియవు. వ్యవసాయము నకును, పరిశుభ్రతకును మొదలగు పనులకు మాత్రమే నని తలంపు. ఈ పైపనులకే గాక మనకు మన శరీరమునకును నీరు చేయు ఉపకారములనేకములు గలవు. నేడు జబ్బుగా నున్న వారిలో ఎక్కువ భాగము నీటి యొక్క ఉపయోగము తెలియకయు, వారు నీటిని ఎప్పుడు త్రాగవలెనో, ఎంత నీరు త్రాగవలెనో తెలికయే బాధ పడుచున్నారు. మన శరీరమున నూటికి 70 పాళ్లు నీళ్లుండునని మొదట మనము తెలిసికొొన వలసి యున్నది. మనము త్రాగు నీటిలో చాల వరకు శరీరమున కుపయోగింపఁడి, చర్మ రంధ్రముల ద్వారా చమట రూపమునను, మూత్ర రూపమునను పోవుచున్నది.

శరీర చర్మ రంధ్రముల గుండా వచ్చు యీ చెమటను ఆపివేసిన యెడల దేహి చచ్చిపోవుటను శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టి యున్నారు. దుస్తులు శరీరమునకు వదలుగా నుండుట సాధారణముగ మంచిది. శీతల ప్రదేశములలోను, శీత కాలము నందును ఎక్కువ దుస్తులు వేయు అగత్యమున్నప్పుడు గూడ లో దుస్తులు ప్రతి రోజును మార్చుట మంచిది. మూత్ర పురీషముల వలె చమట కూడ శరీర విసర్జనా పదార్థమే. ఈ శరీర విసర్జనలను నిలవ యుంచినచో విషరూపము లయి మనుష్యులు అనేక రోగముల పాలగుదురు. వీటిని వదల వలసిన కాలములో వదలక యుండునది సృష్టిలో మనుష్యుడు ఒక్కడే. పశు పక్ష్యాదుల మూత్ర పురీషములను ఎప్పటి కప్పుడు వదలివేయుచు తాము సామరిగి నుండక చాక

చక్యతతో నుండుటవలన బహిష్కారచయవములలో గొప్ప దగు చర్మము, చెమటను చెమర్చుచు గాలిలో స్వేచ్ఛా విహారము చేయుట వలన శరీరమున గల అధికోష్ణత తగ్గును. మనము లోనికి పుచ్చుకొనిన ద్రవ ఘన పదార్థములు జీర్ణమయిన తరువాత మిగులు వాటిని బయటకు త్రోసివేయుట గూడ ప్రకృతి సిద్ధాంతమే. ఇందుకు వ్యతిరేక మేమాత్రమైనను రోగ హేతువే. తగినంత నీరు శరీరమునకు పడనిచో యీ పనులు జరుగుట కభ్యంతరము గలుగును.

సాధారణముగ మనుష్యుడు 1½ మొదలు 2 పైంట్లు నీటిని చెమట రూపమునను, మూత్ర రూపమునను బయటకు పంపుచున్నాడు. వీటి నన్నిటిని పూర్తి చేయుటకు తగిన నీరు శరీరమున కత్యవసరము. విరేచనము సాఫు కావలె ననినను, విరేచన బద్ధము పోవలె ననినను, నీటిని పూర్తిగా తగునటుల విరివిగా తరుచు ఉపయోగించవలెను.

విరేచన బద్ధము, అజీర్ణము, కడుపులో మంట, వాసన మొదలగు జీర్ణకోశ రోగములలో చాల వరకు నీటి కొరతచే గలుగుచున్న వనిన అతిశయోక్తి గానేరదు. నీరు తక్కువ త్రాగు వారి శరీరము ఎక్కువ వేడిగా నుండును. తగినంత నీరు త్రాగని యెడల నెత్తురు యొక్క శక్తి సామర్థ్యములు తగ్గును. శరీరమున ననేక విష వాయువు లుద్భవిల్లును. రక్త ప్రవాహము మందగించును. అనేక జబ్బులు నీటిని శాస్త్ర విధిని పుచ్చుకొనుట వలన తగ్గును. నీరు ప్రేవులలో తగ్గియుండుట వలన

అచట పదార్థము నుండి వచ్చు దుర్వాయువుల వలన శరీరము అనారోగ్యవంతమగు చున్నది.

శాస్త్రజ్ఞులు 2 మొదలు 5 పైంట్ల వరకు నీరు మొత్తము మీద శరీరమునకు కావలెనని చెప్పుచున్నారు. భోజన కాలమున ఎక్కువ గను, అప్పు డప్పుడు నీటిని కొద్ది కొద్దిగ త్రాగుచుండిన లాభకారి. నీరు వేసవిలో చల్లగా నుండుట మంచిది. ఇతర కాలములలో సాధారణ నీటిని త్రాగవచ్చును. శీతల ప్రదేశములలోను, శీతాకాలములోను చన్నీటిని పండ్లకు తగులనీయరాదు. ఆవ, కారము మొదలగు తీవ్ర వస్తువులు తిను నప్పుడు చన్నీటిని ఎక్కువ వాడవలెను. గోధుమ, మాంసము మొదలగు ఉష్ణ జనక పదార్థములు తిను నపుడు కూడ అంతియే. కాఫీ, టీ, భంగు మొదలగు వాటికంటె మజ్జిగ, పండ్ల రసము, పానకము, పాలు, చన్నీళ్లు వాడుట మంచిది. నీరు సర్వులకు, సర్వకాలముల యందును, సర్వ ప్రదేశముల లోను ఆరోగ్య, బలములు కలుగచేయు ననుటలో సందేహము లేదు.

మూత్ర రూపమున 3 పైంట్లను, చమట రూపమున 1 మొదలు 1½ పైంట్లును, 10 మొదలు 15 ఔన్సులు ఊపిరి విడచుట వలన ఊపిరి తిత్తుల నుండి తేమ గాను, కొంత విరేచనమగుట వలనను, ఉమ్మి, కంటి నీరు వలనను సదా శరీరము నుండి నీరు పోవుచున్నది. ఆరోగ్యవంతులు కాగోరు వారు నీటిని త్రాగుట వలన దానిని పూర్తి చేసి కొనుచు తమ ఆరో

గ్యములను కాపాడుకొన వలయును. నీటిని విరివిగ అనగా చాలి నంతగ వాడుట అలవాటు చేసికొనుట మంచిది. అయితే నీటిని త్రాగు నపుడు కొద్ది కొద్దిగ అప్పుడప్పుడు త్రాగుట మంచిది. మూత్రము ఎక్కువగా జరుగ వలయు నన్నను, శరీరము ఎక్కువ వేడి చేసి యున్నను తప్ప మిగతా సమయము లందు గంటకు 1 మొదలు 4 ఔన్సుల చొప్పున త్రాగవచ్చును. ఎక్కువ నీటిని త్రాగుటచే మూత్రావయవముల ద్వారా బయటకు పోయి చెముట నిచ్చు పని కలుగదు.

పరుండబోవు నపుడు కొంచెము నీటిని, నిద్రనుండి లేచిన వెంటనే కొంచెము నీటిని త్రాగుట వలన విరేచన బద్ధముండదు. నిద్ర పట్టును. భోజనమునకు ఒక గంట పూర్వము కొంచెము నీటిని త్రాగుట వలన అదివరలో జీర్ణము గాని పదార్థము జీర్ణమై ఆకలి బాగుగా అగును. సదా నీటిని వేడిగా నుంచి త్రాగు పద్ధతి మంచిది గాదు. నీరసముగా నున్నప్పుడు ఒక గ్లాసు చన్నీటిని త్రాగుట వలన ప్రాణము లేచి వచ్చు నట్లుం డును. వేడి నీటిని గాని ద్రవ పదార్థ మేదైనా త్రాగినచో మంచిదని కొందరు చెప్పుదురు. ఈ రెంటిని పరిశోధన చేసి చూడగా రోగులు నీరసముగా నున్నచో వేడి ద్రవములను, సాధారణముగ పనుల వలన గాని, ఎండ వలన గాని, అలసట వలన గాని నీరసముగ నున్న తరి చన్నీళ్లు మంచిదనియు తేలినది.

ఉదయమున నీటిని ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా పీల్చి మ్రింగుట వలన అనేక సుగుణములు కల్గును. మెదడు చల్ల

బడును. నేత్రములకు చలవ, పండ్లు గట్టిపడును. నీటిని విరివిగా బట్టలుతుకుటకును, స్నానము చేయుటకును, కడుగుటకును, త్రాగుటకు నుపయోగించిన నాడే ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులై యుందురు. ప్రతి వారును తగురీతి నీటి నుపయోగముల తెలియవలెను. స్నాన విధులు తెలియనిదే మనము పూర్తి ఆరోగ్యమును బొందజాలము.

17. స్నానము

ప్రతి వారును స్నానము చేయుదురు. స్నాన విధులు స్నానము యొక్క యుపయోగము ప్రతి వారును పూర్తిగ గ్రహించినచో సగము జబ్బులు మాయమగును. అలసినప్పుడు వేన్నీళ్ల స్నానము వలన ఎంతయో వుపశమనము కాగలదు. ఈత కొట్టుట వలన మంచి వ్యాయామ మగుచున్నది. ప్రతి దినము సూర్యోదయమునకు పూర్వమే స్నానము చేయుట వలన మంచి బలవర్ధకౌషధముగ పనిచేయును. పసి పిల్లలును ముదుసలులును ముఖ్యముగా శీతకాలమున చన్నీళ్లు స్నానము చేయరాదు.

కూనీగారి తొట్టి స్నానము చేయుట వలన శరీరమున గల రోగ పదార్థమన బడు అన్య పదార్థము నశించి ఆహారాది నియమముల వలన ఆరోగ్యవంతు లగుదురు. అప్పుడు యీ జీవ సాధన వ్యాయామము చేసినచో పూర్తి ఆరోగ్యమును, బల మును పొందుదురు.

మహా మహులు వారి వారి మతాచారముల ప్రకారము వారి వారి దేశ కాలముల ననుసరించి స్నాన విధులను చిత్రించి యున్నారు. అటుల చేయుట మంచిదే. వస్త్ర ధారణ వలన శరీరము ఎక్కువగ చెమర్పు చుండుటచే ప్రతి రోజును రోజుకు రెండు సార్లు, అధమము ఒక సారియైనను స్నానము చేయవలసి యున్నది. స్నానము నాగరికతా లక్షణము. నాగరికత హెచ్చిన కొలది స్నానముల యందు ఎక్కువ అభిరుచి గలుగుచున్నది.

పూర్వము హిందూ దేశమున కొందరు మహారాజులును, గ్రీకులును, రోమనులును మాత్రమే కొన్ని సుగంధ ద్రవ్యములను నీటితో చేర్చి స్నానము చేసినట్లు కనబడును. ఇది సర్వజన సామాన్యావలంబనీయము కాదు. సామాన్యముగ ప్రతి వారును ఉదయమున చన్నీళ్ల స్నానమును సాయంత్రము లేక రాత్రి వేన్నీళ్ల స్నానమును ఆచరించదగియున్నది.

ప్రపంచమున కంతకును స్నానములలో జపాను వారు అగ్రగణ్యులు. అచ్చట సర్వజన సాంకల్య నదీ తటాక స్నానములు బహు సామాన్యము. ఎంత బీదవాడైనను స్నానము మానడు. శీతల దేశములలో కొంత కాలము వరకు స్నానము చేయని వారుందురు. కాని శీతోష్ణ స్థితులకంటె వారి వారి అలవాట్లే యిట్లు జరుగుటకు కారణము. ఎంత శీతల ప్రదేశమందైనను ఎంత శీత కాలము నందైనను తగు మాత్రము కాలము చన్నీళ్ల స్నానము చేసిన యెడల నష్టము లేదు. బలము చేయును. ముసలి వారును, పసి పిల్లలును కొద్ది కాలము

మాత్రమే స్నానము చేయనగును. చన్నీళ్లను కొంచెము కొంచె ము అరచేతులతో శరీరముపై రుద్దుట వలన చలి పోవును. రక్త ప్రసరణ గల్గి, అత్యుష్ణత తగ్గును. మురికి, దుమ్ము పోవుటయే గాక రుద్దుట వలన కండలకును, నరములకును, బలము గలుగును. వేన్నీళ్లతో గాని, చన్నీళ్లతో గాని బాగుగా రుద్దుట వలన కండ బిగియును. పరిశుభ్రమగు గుడ్డతో రుద్ది స్నానము చేయుట వలన శరీర కండలు, నరములు చలువబారును. గట్టి పడును.

ఆవిరిస్నానమువలన శరీరమున గల లోపలి అశ్య పదార్థములుపోయి దేహము చులకనగును. అనేక మందులు వాడవలసిన అగత్యము తగ్గును. అనేక సందర్భములలో ఆవిరి స్నానము చేసి, చన్నీళ్ల స్నానము గాని, తొట్టి స్నానము గాని జేయుట వలన మందు లన్నిటికంటె ఎక్కువ పనిజేయునని దృఢ పడుచున్నది.

మన శరీరమునకు ప్రతి చదరపు అంగుళము నకును దాదాపు 3000 రోమ ద్వారములు కాలువలు గలవు, స్నానము వలన శుభ్రపడి యావత్తు శరీరమునకు మంచి గాలిని పీల్చుకొనుటకు సహాయపడు చున్నవి. అందు వలన శరీరమునకు బలము, చాల చక్కత గల్గును. భోజనమైన తరువాత రెండు గంటల వరకు స్నానము చేయరాదు. వ్యాయామా నంతరము చన్నీళ్ల స్నానము వలన చెమర్చిన విష పదార్థములను తుడిచిపెట్టి శరీరమునకు మంచి సౌమ్యత గలుగును. రాత్రి పరుండబోవు నపుడు అరికాళ్లకు నూనె చమిరి చన్నీళ్లతో గాని,

వేన్నీళ్లతో గాని పాదములను కడిగి తుడిచి పరుండుట వలన చక్కని నిద్రపట్టును. కండ్లకు మంచిది. స్నానము చేయు నపుడు ఎల్లరును పొత్తి కడుపు మీద ఎక్కువగ రుద్దుచుండుట వలన అత్యుష్ణత తగ్గి, నాడీ మండలము సౌమ్యపడి, రోగ పదార్థమును శమింప జేయును. ప్రత్యేక రోగములు గల వారు ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగ తొట్టి స్నానము చేయుట మంచిది. సర్వ రోగములకు మూల కారణము విరేచన బద్ధము. దీనిని సర్వ విధముల రూపు మాపనిదే మనుష్యుడు పూర్తి ఆరోగ్యమును, బలమును, ఆయుర్దాయమును పొందజాలడు. స్నానము నాగరికతా చిహ్నము. రోజునకు అధమము రెండు స్నానములు చేయవలయును.

18. విరేచన బద్ధము.

తరచు విరేచన మగుటకు మందులు వాడకుండుట మంచిది. అమెరికా దేశపు డాక్టర్ రాయిట్ అను వారొకప్పుడు "భేదికి ఔషధమును పుచ్చుకొని పొట్టను శుభ్రపరచు ప్రాత పద్ధతి తాత్కాలిక గుణము కనిపించి తాత్కాలిక హితవుగ నుండినను పరిణామములో మిక్కిలి చెరుపు" అని వ్రాయుచున్నారు. ఆహార మార్పుల లోను పండ్ల నెక్కువగ వాడుట వలనను, కొందరికి వేడి నీటిని పరగడుపున వాడుట వలనను ఉదయమున చన్నీళ్లు త్రాగుట వలనను ఆరోగ్య ఆహార నియమముల గమనించుట వలనను ప్రతి రోజు, విరేచనము జరుగుచుండును. అన్ని విరేచన మందుల కంటె ఆవుబదము, అల్లపు

రసము, తేనె కలిపి పుచ్చుకొను అలవాటు మంచిది. తరుచు పనికిరాదు.

జీవ సాధన యందు గల ప్రత్యేక చికిత్సా విధానము వలన అనేక మందికి పురాణ విరేచన బద్ధము తగ్గిపోయెను. ఈ వ్యాయామము చేయువారికి విరేచన బద్ధముండదు.

పాశ్చాత్య పండితుడు డాక్టర్ ఎ. బి. సాక్‌హమ్ అను ఆయన యిట్లు వ్రాయు చున్నాడు; "Indeed there is no disease of the Human organism which may not be traced to constipation." నిశ్చయముగా విరేచన బద్ధము లేకుండగ ఏ రోగమునకును పునాది వేయబడుట లేదు.

రవ్వగా నుండు మంచి యిసుకను నీళ్లతో ఉడకబెట్టి ఎండించి వుంచుకొని ఒక పెద్ద చెంచాడు నీటిలో వేసికొని విరివిగా మంచి నీరు త్రాగి తరువాత కొంచెము త్రాగిన మరుచటి రోజుకు విరేచనమగు ననియు, యిటుల ప్రతి దినము ఒకసారి విరేచన బద్ధమున్న వారుపయోగించుట వలన మంచి ఫలితములు గలుగుననియు డాక్టర్ మెక్‌ఫెడన్ నుడివి యున్నారు. ఈయన దీనిని ఉపవాసకుల కిచ్చి తన సంతృప్తిని వెల్లడించెను. ఈ యిసుక రేణువులు జీర్ణము గాక పైకి వెళ్లుటచే విరేచన సాఫీ యగు చున్నది.

పై సాధన వలన ప్రయోజనము లేనివారు ఫిబ్రవరి, జూన్, అక్టోబరు మాసములలో అవుసరమును బట్టి కొంచెము సమ భాగములు ఆముదమును, తేనెయును, అల్లపు రసమును కొద్ది వుప్పును కలిపి పుచ్చుకొనిన యెడల మంచి ఫలితములు కలిగియున్నవి.

పక్షులు — ఎనిమా :— అనేక వేల సంవత్సరముల నాడు హిందూ దేశమున ముక్కు పొడుగుగ నుండు కొల్లేటి కొంగలు (Birds of the Ibis - family are long billed birds) విరేచన బద్ధముచే అలసి పోయినప్పుడు ఏటి వద్దకు పోయి, ముక్కులతో నీటిని గుదస్థానముద్వారా ప్రేవులలోని కెక్కించి కొంచెము సేపుంచి, పూర్తిగ విరేచన మయిన తరువాత కడుపునిండా నీరు త్రాగి బహు చాక చక్యతతో వెళ్ళుట గని, అప్పటి వారు, అప్పటి భిల్లు రాజులు మొదలయిన వారికి భస్త్రి ఆయుర్వేదమున నుపయోగించిరి. హఠ యోగమున యోగులును, నవీన వైద్య శాస్త్రమున ఎనిమాయును వుపయోగించుచున్నారు. అవసర మైనచో జీవ సాధకుడు ఎనీమాను చేసుకొనవచ్చును. జ్వరము తగిలి నట్లున్నపుడును, ఎక్కువ వేడిగ నున్నప్పుడును, విరేచనము తృప్తిగా కానప్పుడును చన్నీళ్లతో గాని గోరు వెచ్చని నీటితో గాని ఎనిమా చేసుకొన వచ్చును. ఇట్లు సర్వ విధముల విరేచన బద్ధము లేకుండ జూచుకొనినను, ఉపవాసముల వలన చాల మేలు గలుగును. ఉపవాస చికిత్సా విధానమునకు సర్వ రోగములు లోబడుచున్నవి.

19. ఉపవాసము

ఉపవాసములు శాస్త్రము ననుసరించి చేయుట వలన మనో దేహములకు శాంతి బలములు చేకూరును. ఉద్రేకములు తగ్గును. దేహ శుద్ధి, మనశ్శుద్ధి, ఆత్మశుద్ధి గల్గును. ఆరోగ్య నాశన హేతువులగు చాల సూక్ష్మ జీవులు నశించును. నర

ములు నిర్మల మగును. జీర్ణావయవములును, మెదడును విశ్రాంతి జెందును.

ఉపవాసములు ముఖ్యముగ మూడు విధములు. 1. ఫల హారములతో నడపు ఉపవాసము, 2. అన్నము కూరలు వండి నవి గాక చలిమిడి, బియ్యపు పిండి, అటుకులు మొదలగు వాటితో కడుపు నింప ఉపవాసము; ఇది మంచిది గాదు. 3. నీటి నైనను త్రాగక దేనిని నోటిలో వేసుకొని తినకుండ నుండు నిరాహారము.

సాధారణముగ ఉపవాసమనిన మంచినీటితో గాని, నిమ్మ నీటితో గాని, కొద్ది సోడా నీటితో గాని గడపిన మంచిది. రోగ మునకు ప్రథమమున కొంచెము పాలు, పండ్లతో లంఖనం కొద్ది రోజులుచేయించిన పరమౌషధమువలె పనిచేయును. మతముతో యీ ఉపవాసములను కలుపుటచే మనస్సునకు ఎక్కువ సంబం ధము గలిగి తద్వారా దేహ శాంతియు, మనశ్శాంతియు గలుగుచున్నది. కనుక మానవ కోటి స్త్రీ, పురుష, బాల విన క్షత లేకుండ ఆచరింప దగినది. బ్రహ్మచర్యమునకు యిది చాల ముఖ్యము.

పక్షమున కొకసారి అధమము వారి శక్తి సామర్థ్యముల నాలోచించి పై ఉపవాసములలో దేనినైన చేయదగిన దని హిందూ శాస్త్ర వేత్తలు నిర్ణయించిరి. కొన్ని రోజులు అర్ధ ఉపవాసము అనగా రాత్రి వరకు ఉపవాసము. తరువాత భోజ నము. కార్తీక మాసమున పగలంతయు భోజనము మాని

రాత్రి భోజనము. ప్రతి ఏకాదశికి ఒక రోజు ఉపవాసము. ఆ రోగము లుద్భవిల్లు కాలమున ఉపవాసము చేసి తరువాత కాలమున బలుహారము తినినను సులువుగ జీర్ణమగును.

ముస్లిం మతమున 'రంజాన్' సంవత్సరమునకొక మాసమున యీ ఉపవాస దీక్షను ఆచరించు చున్నారు. హిందువులు కార్తీక మాసములో వలె వీరుకూడ పగలు భోజనము మాని రాత్రి భోజనము చేయుదురు. ఈ ఉపవాసములు క్రైస్తవ, బౌద్ధ మతము మున్నగు ప్రతి మతమునందును గలవు.

హిందువులే ప్రపంచము నందు యీ ఉపవాస శాస్త్రమును ప్రథమున కనిపెట్టి లోకమునకు చాటిరి. దీనిని ఎక్కువగ ఆచరించి ఎక్కువ లాభమును బొందిరని చెప్పవచ్చును. బుద్ధుడు తనఉపవాసానంతరమే నిర్వాణము పొందెను. తన మనో ప్రబోధమును ప్రపంచమునకు సాటింప సాగెను. గాంధి మహాత్ముడు ఉపవాసముల వలన ఆత్మప్రబోధము గలిగి మనశ్శాంతిని బొందగలైనని చెప్పుచుండెను. ధృవుడు నారదునివలన ఉపదేశము బొందిన తరువాత, మొదటి మాసము కేవలము నీటితో నుపవాసములుచేసి, రెండవ మాసమున ఆరురోజులు పూర్ణఉపవాసము చేసి మిగిలిన రోజులలో నీరు త్రాగి, మూడవ మాసమున తొమ్మిది రోజు లుపవాసములు చేసి, మిగతా రోజులు నీరు త్రాగి నాల్గవ మాసమున 14 రోజులు పూర్ణోప వాసము మిగతా రోజులు నీరు త్రాగి తరువాత పండ్లను తిన ప్రారంభించెను.

అరుణి తన కుమారుడగు శ్వేతకేతునకు 15 దినములు కేవలము జలము మీఁదనే ఉపవాసము చేయుట కాజ్ఞాపించెనని ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు గలదు. ఇట్లెన్నియో నిదర్శనములు గలవు. ఉపవాసము చలి కాలమున మంచిదని చెప్పుదురు. ఇది నిజము. వర్షా కాలము రెండవ పక్షము.

ఈ ఉపవాసముల విషయమై అనేక పరిశోధనలు చేసి అనేక సుప్రసిద్ధ గ్రంథములు వ్రాసి నటువంటిన్ని, ఉపవాస చికిత్సలలో చాల ఉత్తీర్ణుడును నగు డాక్టర్ మెక్ ఫెడన్ గారు లంఘనము చేత మనుష్యుడు బలహీనుడగు నను మాట శుద్ధ అబద్ధమని నుడువుచున్నాడు. ఉపవాస రోజులలో మానసిక కార్యములు ఎక్కువ అనుకూలముగ జేయగల్గు చున్నానను చున్నారు. ఆ రోజులలో చన్నీటిని త్రాగుటచే ఆరాటము శాంతించుచుండెడిదట. వ్యాయామ శాలకు వెళ్లుట వలన కొంచెము నీరసముగ నున్నట్లు కనబడినా తిరిగి కొద్ది సేపటికే యథా ప్రకారముగ నుండెడిదట.

వీరివద్ద 'రిచర్డ్ ఫాసెల్' అను ఆయన సరాసరి విడవకుండా మూడు నెలలు ఉపవాసముండి చికిత్సనొందిరి. వీరు జలోదరముతో బాధ పడుచుండెడివారు. ఉపవాసపు రోజులలో చన్నీళ్లు అయిదారు సార్లు మధ్య మధ్య నిమ్మకాయ రసమును కలుపుకొని త్రాగెడివాడట. ఇంత ఎక్కువ కాలము ఎవరును ఉపవాసము చేయ లేదని అను కొందురు. పసి పాపలకు, బిడ్డలకు, యువకులకు కూడ ఉపవాసము మంచిది. ఉపవాసమున

ధైర్యముండ వలెను. అసూయ, అహంకారములు యీ రోజు లలో నుండరాదు.

కొందరు ఆయుర్వేదమున బస్తి (ఎనీమా) చేసుకొనుట వలన యీరోజులలో మంచిదని నుడువుచున్నారు. జీవసాధకులు తమ శక్తి సామర్థ్యముల పరికించి పై వాటిలో ఏ ఉపవాసము నైన జేయ వచ్చును.

జీవసాధన సూత్రముల నాచరించుట ఎంత అవసరమో, వ్యాయామము నందును, దిన చర్యలయందును అలసి నపుడును విశ్రాంతిని తీసికొనుట కూడ అంత అవసరమే. గాలి వీచునది మొదలు జీవకోటికి గల సూక్ష్మములగు గుండె నడక మధ్యను సైతము ప్రకృతి విశ్రామమును పొందుచునే యున్నది.

ఉపవాసము తన శరీర బలిమిని బట్టియు ఆరోగ్యమును బట్టియు, అలవాటును బట్టియు, చేయవలయును. ఆత్మ బల మున్న వారు ఎక్కువ కాలము కూడ పండ్ల రసము మీదను, కొబ్బరి నీరు, పాలు లేక మజ్జిగను తీసుకొని యుండి నపుడు అనేక లాభములు బొందిన వారు గలరు. ప్రకృతి వైద్యమునకు ప్రథమ సోపానము ఉపవాసమే.

కొద్ది పాటి ఉపవాసము వలన మనో బలము హెచ్చును. వార, పక్ష ఉపవాసములు ఆచరింపదగినది. జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతి నిచ్చుట వలన మనో శారీరకములు బలపడును.

20. విశ్రాంతి

జీవసాధన వ్యాయామ శాస్త్రమునందు వ్యాయామమునకంటె విశ్రాంతికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యమీయబడుచున్నది. స్వాభావికముగ పసి పిల్లలు ఎక్కువ విశ్రామము తీసికొనుట వలననే ఆరోగ్య వంతులై వుందురు. మనుష్యుడు తన పనుల యందు గల అత్యాస, ఆతురత, మోహములచే యీ నవ నాగరికతా కాలమున విశ్రాంతి తీసుకొన లేకున్నాడు; ఒక్క విశ్రాంతిని తీసుకొనుట తప్ప మిగతా అన్ని పనులు చాలా అగత్యమని శ్రద్ధ తీసుకొను చున్నాడు. విద్యార్థికులును, ఉద్యోగులును విశ్రాంతిని తీసికొనజాలక నానాటికి బలహీనులై ఆరోగ్యమును కోల్పోవు చున్నారు. నేటి కాలమున మనుజునకు రోజంతయు 'వ్యాపార మగత్యము, రాత్రి సినిమా, నాటకము మొదలగు విలాసము లగత్యము; ఉదయము, సాయంత్రము కాఫీహోటళ్లవసరము, మధ్య మధ్య విందులుతో చర్చలవసరము అని తలచుచు యీ కల్పనా ప్రపంచమున కల్పనా భావములతో కల్పనా అలవాటులతో వ్యర్థ ప్రసంగములతో తమ అమూల్య మగు కాలమును సద్వినియోగము చేయజాలక మనుష్యుడు ఆకలిని ఎరుగక, నిజమగు సంతోషమును బొందజాలక, విశ్రాంతి అనునది తెలియక నానాటికి ఆయుక్షీణతను బొందు చున్నాడు. బల హీనతను జెందు చున్నాడు. అయినను వ్యాయామ పద్ధతులు గాని ఆరోగ్య పద్ధతులు గాని తలపెట్టడు.

జీవ సాధన వ్యాయామమున ఒక కఠిన కసరతు చేసిన వెంటనే విశ్రాంతికి తగిన సాధన అవసర్చబడి యున్నది. గుండెకు ఎక్కువ అలసట నీయకుండుటే గాక కష్టమునకు తగిన విశ్రాంతి యిచ్చుచున్నది. విశ్రాంతిని ఒక్కసారే అధిక కాలము తీసికొనుట కంటె అప్పుడప్పుడు కొద్ది కొద్దిగ తీసికొనుట వలన ఎక్కువ లాభము కలుగుచున్నది. విశ్రాంతి నియమములు తెలియక, ముఖ్య సూత్రములను గమనించక విశ్రాంతి భావ సూత్రముల ప్రాముఖ్యమును సరిగా అర్థము చేసి కొనక, వీటిని నిర్లక్ష్యము చేయుట వలననే నేడు ప్రపంచమున గల ఎక్కువ రక రకముల రోగములకును, నరముల జబ్బులకును, ఆయు క్షీణతకును ఆస్కారము గలుగుచున్నది.

పేక ఆట మొదలగు సోమరి లక్షణములను విశ్రాంతి అని భ్రమింపరాదు. విశ్రాంతి శాస్త్ర పద్ధతులను గమనించిన వారు ఎక్కువ చాక చక్యత గల్గి శక్తిమంతులై యుందురు. విరామము లేని మెదడునకు నిగ్రహ శక్తి తగ్గును. ఆలోచనా శక్తి తగ్గి విసుగుదల ఏర్పడును. శరీరమునకు, అలసటకు తగిన సరియగు విశ్రాంతి నియ్యనిచో అనేక జబ్బులు గల్గుట నిశ్చయము. అందువలన దిన చర్యలలో మధ్య మధ్య కూడ విశ్రాంతి అవసరము. ఇంజన్లు మొదలగు యంత్రములకు కూడ విశ్రాంతి నిచ్చుటచే ఎక్కువ కాలము పని చేయుట కనిపెట్టి అట్లు చేయుచున్నారు. నేటి ప్రపంచ జీవితమున నిదుర, విశ్రాంతి తక్కువయు అలసట ఎక్కువయు జరుగుచున్నది. వీలు చేసు కొని మధ్యాహ్న భోజనమైన తరువాత కొంతవరకు విశ్రమిం

చుట మంచిది. కొంచెము నిదుర పోయినను నష్టము లేదు. వ్యర్థ ప్రసంగములతో కాలము గడుపుట కంటె ఆ కాలమున విశ్రాంతి తీసుకొనిన యెడల ఎంతయో మేలగును.

తమ పనులలో దినమునందు విరామము నెరుగని వారు అధమము రాత్రి కాలమును వృథా చేయక విశ్రాంతి గలుగు వరకును నిద్రపోవలసిన వారై యున్నారు. నిద్ర లోపము వలన మనము నీరసబడి బుద్ధి బలము చెడి అనారోగ్యవంతులై నీరసించెదరు.

21. నిద్ర

మన అలసటను తగ్గించి శరీరమునకు బలము తిరిగి నిచ్చుటకు గాను ప్రకృతి మన కిచ్చినదియు, ఎక్కువ కష్టపడకుండ దానంతట అదే కోరి వచ్చునదియు నిద్ర యొకటియే. సృష్టి యావత్తు తనంతట తానే విరామ మవసరమును కనిపెట్టి నిద్రించు చున్నది. కాని మనుష్యుడు అట్లు చేయక పరిసర నాగరికతా వైభవములలో మునిగి నిద్రా కాలమునకు భంగము గలుగజేయు చున్నాడు. ప్రకృతిని ధిక్కరించి, నిద్రించు కాలమును నిర్ణయము చేసికొన జాలక క్రమ క్రమముగా రోగ పీడితులగు చున్నాడు. సాంఘికానందములను కొంత వరకు విడవ జాలని వాడు ఆరోగ్యానందమును బడయు జాలడు. మనకు రాత్రి రెండు ఝాము లనంతరము వరకు మంచి గాఢ నిద్ర పట్టును. మన దేశమున రాత్రి 11 మొదలు 2 గంటల వరకు ఎటువంటి పరిస్థితులలోను నిద్ర పోకుండ నుండరాదు. తెల్లవారు

ఝామున నాలుగు ఘడియల కాలము శరీర పరిశ్రమలకును, ఆధ్యాత్మిక సాధనకును, విద్యాభ్యాసమునకును యుత్కృష్టము. నిద్రలో చాలవరకు శరీరము బలపడును. అభ్యాసమును బట్టి ఒక్కొక్కనికి ఒక్కొక్క కాల నిర్ణయము గలదు. కాని మొత్తము మీద నిదుర 6 గంటలకు తక్కువగాకుండగను 8 గం టల కాలము కంటె హెచ్చు గాకుండగను వుండ వచ్చును.

రాత్రిలు పెందలకడ భోజనమైన మొదటి రెండు గం టల లోపున నిద్రించి తెల్లవారు ఝామున రెండు గంటల ప్రొద్దుండగనే లేచుట సర్వ విధముల మంచిదని పరిశోధనా ఫలితముగ ఎంచబడు చున్నది.

పరుండు నపుడు శరీరమునకు దుస్తులు వదులుగ నుండ వలెను. నిద్రించు గదులు దేశకాల పాత్రల ననుసరించి గాలి స్వేచ్ఛగా నుండవలయును. తలక్రింద ఎక్కువ ఎత్తు వుంచుకొను అలవాటు మంచిది గాదు. 4 మొదలు 8 అంగుళముల ఎత్తు గల తలగడ నుపయోగించ వచ్చును. నోటితో గాలిని పీల్చు అభ్యాసము గల వారి తలను ఛాతివైపునకు వంచిన ముక్కుతో పీల్చెదరు. పగటి నిద్ర మంచిది కాదని చాల వైద్య శాస్త్ర ములు చెప్పుచున్నవి. అయినను రాత్రి కాలము వృథాచేయుటను బట్టి ఎక్కువ గంటల కాలము ఒకే రీతిగ పనిచేయుట కంటె మధ్యాహ్నము భోజనమైన వెంటనే సావకాశము గల వారు కొంచెము విశ్రమించుట వలన అనేక సుగుణములు గల్గుచున్నవి.

తిరిగి శరీరము ఎక్కువ చురుకుగ పనిచేయుటకు తయారుగ నుండును.

పరుండు నపుడు ఎడమ చేతి ప్రక్కను కొంత సేపు విశ్రమించి, తరువాత కుడి ప్రక్కకు తిరిగి కొంచెము సేపు, బోర్ల పడుకొని, వెల్లగిల తిరిగి, కొంత సేపటికి ఎడమ ప్రక్కను చాల సేపటి వరకు కాళ్లను కొద్దిగ ముడుచుకొని నిద్రించుట మంచిది.

ఇట్లు కాళ్లను కొద్దిగ గాని, ఎక్కువగ గాని ముడుచు కొనుట వలన గర్భ కుహరము లోని అవయవముల కన్నిటికి తగిన విశ్రమము గల్గి తమ తమ పనులను స్వేచ్ఛగా చేసి కొనుటకు అవకాశ మిచ్చుచున్నది.

తెల్లవారు ఝూమున తీవ్ర వ్యాయామము చేయు వారు సైతము వ్యాయామానంతరము స్నానము చేసి గాని, చేయక గాని దేనినైనను కొద్దిగ తిని గాని, తినక గాని కొలది కాలము నిద్రించుట వలన లేక బాగుగ విశ్రాంతి తీసికొనుట వలన ఆనందమును సుఖమును గల్గి శరీర పాటవము గల్గుచున్నది.

నిద్ర లేచిన వెంటనే జీవ సాధన వ్యాయామము లోని 14, 17, 25 వీలు వెంబడి దేనినైనను చేసి మూత్ర పురీషములు వదలక ముందే ఉదకపానము చేయుట వలన అనేక లాభములు గల్గును.

22. ఉదకపానము

అనుభవము మీాద ఉదక పానము చేసిన యెడల మనుష్యునకు వచ్చు రోగములలో చాల వరకు రాకుండ నాపుటకును, అథవా రోగములు కలిగిన యెడల తేలికగ కుదురుటకు అవకాశము గలదు. ఈ క్రింది విషయములను పరిశీలించుకొని ఎవరి శక్తిననుసరించి వారు, ఆచరణలో బెట్టుట మంచిది. అనుభవముచే క్రొత్త విషయములు కూడ గ్రహించ నగును.

1. భోజనమునకు ఒక గంట పూర్వము నాలుగు మొదలు ఎనిమిది ఔన్సుల నీటిని వేడి లేక చన్నిళ్లను త్రాగినచో అజీర్ణములు తగ్గి జీర్ణ శక్తి హెచ్చును.

2. శరీరముతో పాటు పడు వారు తప్ప మిగతా వారు ప్రతి భోజనమునకు మధ్యను నీటిని త్రాగవలసి వున్నది. భోజనానంతరము నీటి అలవాటు వలన అజీర్ణము పుట్టును.

3. నోటిలో నీళ్లు పోసుకొని ఒకటి రెండు సార్లు పుక్కిలించి వుమ్మి వేసి కొద్ది నీటిని త్రాగి దేనినైన తినవలసినప్పుడు తినవలెను. నీటిని ప్రత్యేకముగ త్రాగు నపుడు కూడ అంతే.

4. కడుపు నిండా అన్నము లేక ఏ ఆహారము నైన తిని మంచి నీటిని వెంటనే త్రాగిన యెడల జీర్ణాశయములోని పదార్థము స్వభావ సిద్ధముగ పొంగి జీర్ణాశయ నడకను మందగింప చేయుటచే అజీర్ణము, కొద్ది గుండె దడ మొదలు పెట్టును.

ఆహారము మధ్య నీటిని త్రాగుచు ఆహారానంతరము ఒకటి రెండు ఔన్సుల నీటిని త్రాగిన యెడల జీర్ణాశయ చలనమునకు అడ్డు లేకుండ ఆహారము చక్కగా జీర్ణమగును. మూత్రము జారీ అగును.

5. శరీర కష్టపడు వారు ఆహారము మధ్య నీటిని త్రాగుట మాని ఆహారానంతరము నీటిని త్రాగుట వలన నష్టములేదు. బలముగ నుండును.

6. నిద్ర లేచిన వెంటనే 14, 17, 25 సాధనలలో దేని నైనను చేసి, ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా గాని, నోటితో గాని కొద్ది కొద్ది నీటిని త్రాగ ప్రారంభించుచో శరీరత్తుష్ణత తగ్గి ప్రకృతి సౌమ్య పడును. జీర్ణ శక్తి హెచ్చును. దంతముల కును, నేత్రములకును ఆరోగ్యము మూత్రము స్వేచ్ఛగా నడచును. బలము చేయును. ఆహారముచే గల్గిన ఉష్ణత శమించును.

7. దాహమైనచో దేశకాల శీతోష్ణ పరిస్థితులను బట్టి కావలసిన దానికంటె కొంచెము నీటిని తక్కువగ త్రాగిన మంచిది. దాహమును ఆపిన శరీరము వేడి ఎక్కి అజీర్ణము, పులిత్రేనుపులు గల్గును.

8. చల్లని గాలి ప్రసరించు చోట వ్యాయామము చేయుట మంచిది. కొంచెము నీటిని వ్యాయామ పూర్వము త్రాగుట మంచిది. వేడి గాలిలో వ్యాయామము ఎక్కువగ చేయరాదు. ఇందు వలన శరీరము వేడి ఎక్కును. నీటిని త్రాగు నపుడు మితము తప్పరాదు.

23. మితి

వంశ పారంపరతను బట్టి, తన శరీర స్థితిగతులను బట్టి, తాను చేయు వ్యాపారమును బట్టి, భాగ్య భోగములను బట్టి, తాను తిను తిండియొక్క బలా బలములను బట్టి, తాను విని యోగించు శ్రద్ధా భక్తులను బట్టి, తనకు గల బుద్ధి కౌశలమును బట్టి తాను ఒక విషయమున ఒకానొక స్థితికి సాధన చేసిన తరువాత యిక ఎక్కువ పెరగ వీలు లేదు. ఇది సర్వ సామాన్యముగ ఆధ్యాత్మికములందు, భాగ్యము నందు, కళలందు, సకల విద్యలందు, వ్యాయామము నందును గలదు. సర్వులు సర్వ విషయము లందును పై నుదహరించిన స్థితులను మనసు నందుంచుకొని సంతుష్టి చెందవలసి యున్నది. హద్దును మించి అత్యాశచే జీవితమును నడిపిన వారలు అనేకులు అనేక కష్టముల పాలగుచున్నారు. వ్యాయామము చేసిన వారందరు హనుమంతుడు, భీములు కాజాలరు. చదువు నేర్చిన వారందరు శంకరులు కాజాలరు. విల్లు బట్టిన వారందరు అర్జునులు గాజాలరు. ధనము కూడబెట్ట యత్నించు వారందరును కుబేరులు కాజాలరు. నీతి నియమములు మొదలు పెట్టువారు వ్యాసులు కాజాలరు. సాధన విషయములలో వారి వారి స్థితి, గతి, శరీర పాటవముల ననుసరించి మాత్రమే అభివృద్ధి కలుగును. గనుక మితము తప్పి నడువరాదు.

గుంటలో నీళ్లు పడు నపుడు మొదటలో బాగుగ, విస్పష్టముగ నీటి ప్రవాహము కనబడి, గుంట నిండు కొలది ప్రవాహము సన్నగిలు నట్లు గోచరించు నట్లే, వ్యక్తుల శక్తి సామర్థ్య

ములో మొదట కనబడిన అభివృద్ధియు, మార్పును చివర భాగ
మున కంతగా కనబడదు. కాని అపుడు మానివేసినచో తిరిగి
బలహీనుడగుట కవకాశము గలదు. వ్యక్తియొక్క శక్తి సామ
ర్థ్యములను బట్టియే కళాభివృద్ధి పెరుగుదల యుండును. వ్యక్తికి
అభివృద్ధి పూర్తిగ కలిగిన వెంటనే మానివేసినచో గుంటలోని
నీళ్లు పై ప్రవాహము నుండి నీరు రాకున్నచో ఎండిపోవు నట్లు
తాను యథా ప్రకారముగా అదివరలోవలె జీవసాధన నియమ
ముల ననుసరించు చుండనిచో తిరిగి బలహీను డగుట కవకాశ
ము గలదు. వ్యక్తి యొక్క శక్తి సామర్థ్యములను బట్టి మితి
తప్పక ప్రయత్నములు చేయుచుండ వలెను గాని ఉన్నత స్థితికి
వెళ్ళిన మహా పురుషులను దృష్టియందుంచు కొని మితి మీరి
ప్రయత్నము చేసిన చాల కష్ట నష్టములు బొందవలసియున్నది.

ఆయుర్వృద్ధి :— "పూర్వము చైనా దేశపు చరిత్ర
కారుడు" "అరాయన్" అను వారు హిందూ దేశములో
140 సంవత్సరములు బ్రతుకు వారు అనేకు లున్నారని వ్రాసి
యున్నారు. "నాల్గు వేల సంవత్సరముల నాడు జరిగిన భారత
యుద్ధ కాలమున భీష్మునకు 170 సంవత్సరములును, వ్యాస
మహర్షికి 157 సంవత్సరము లుండెనని "శ్రీపాద దామోదర
సాతవళేకరు" అను పండితుడు అనేక ఆధారములు చూపినాడు.
వ్యాసుడు భారతమును మూడు సంవత్సరములు వ్రాసెనట"
అని వున్నది.

(Good Health. 4 April 1920. Vol. L.V. No.)

మనుష్యుడు తాను వ్యవహరించు ఏ కార్యము నైనను తన శక్తి సామర్థ్యములను, వృత్తి, విద్యలను పూర్వ పరంపరల నాలోచించి చేయవలెను.

నానాటికి క్షీణించుచున్న మనుష్య ఆయుర్దాయమును అరికట్టుటకు కొన్ని సూచనలను యీ క్రింద పొందు పరచు చున్నాము. ఈ క్రింది విషయములు చిరకాలము నుండి తెలిసిన వేనైనను ఆచరణ ప్రయత్నము లేక పోవుటచే నిష్టయందుం చుటకు వీటిని తిరిగి తిరిగి స్మరించు చుండవలెను.

1. భోజనము మానినను వ్యాయామము ఒక్క రోజున కూడ మానరాదను విషయమును మనస్సు నందుంచుకొని స్త్రీ పురుష విషయ ప్రసంగాలోచనలు ఎంత తగ్గించిన అంత ఎక్కువ ఆయుర్వృద్ధి గల్గును. ఉద్రేకములు గలిగి నప్పుడు స్నానము చేయుట మంచిది. వ్యాయామ నియమమున విష యాలోచనలు తగ్గును.

2. దినమునకు దంత ధావన రెండు సార్లును, మల విసర్జన రెండు సార్లును, స్నానము రెండు సార్లును, భోజనము రెండు సార్లును, పానీయము రెండు సార్లును, వ్యాయామము రెండు సార్లును చేయుటచే నిరోగియై నూరేండ్లు బ్రతుకు నను టకు సందేహము లేదు.

3. ప్రపంచ విషయములన్నిటి నుండియు మనస్సును లాగుకొని ప్రశాంతముగ నుండుటకు అలవరచు కొనుట, నిర్మల ప్రేమయు, నిరతా సంతోషమును సాధనచే నిష్ఠ యందుంచు కొని అలవరచు కొనుట వలన పాటవము హెచ్చును.

4. జింహ్వాను తృప్తి పరచుటకు మాత్రమే గాక ఆకలిని బట్టి తగ్గించి తినుట కలవాటు పడవలెను. భోజనమైన వెంటనే కండ్లను చన్నీళ్ళతో కడుగుటచే నేత్రములకు బలమెక్కువగును. ఆకలి లేని తరి స్వల్ప ఫల రసమును తీసుకొని ఉపవాస ముండుట మంచిది. సాత్వికాహారమునే ఎక్కువగా తీసుకొనవలెను. పాలు, పండ్లు, చమురు గల దినుసులను, తీపి పదార్థములను విరివిగా వాడుచుండ వలెను.

5. తాను చేయ వలసిన ముఖ్య పనులను, శ్రేయోభిలాషులును, విజ్ఞాన సంపన్నులు నగు పెద్దలతో సంప్రదించి నిశ్చయించుటయు, నిశ్చయించిన దానిని స్థిర చిత్తతతో పరిశీలనతో చేయుటయు జరుగుట వలన చిత్త శాంతియు, ఆనందమును, మనశ్శాంతియు గల్గి తద్వారా ఆయుర్వృద్ధి గల్గును.

6. బంధువుల యెడలను, స్నేహితుల యెడలను, అందరి యందును ఉచిత రీతిని తగు మర్యాద సూచనలు యిచ్చుట వలన ఆరోగ్యానందములు గల్గును.

7. ప్రతి మనుజుడు దేశము కొరకును, సత్యము కొరకును ఎట్టి త్యాగము నైనను చూపుటకు సిద్ధముగా నుండవలెను. మానవసేవచేయుటలో ప్రేమ, త్యాగము ప్రథమసోపానములు.

8. ప్రతి మనుజుడు తన శక్తి సామర్థ్యములను బట్టియు సంపద స్థితి గతులను బట్టియు, ఆదాయమును బట్టియు, జీర్ణ శక్తిని బట్టియు అవకాశములను బట్టియు తన శక్తికి మించని రీతిని వ్యవహరించు చుండవలెను.

(Capacity) స్వశక్తియే జీవిత కొలత.

సాధారణ వ్యక్తుల దినచర్య

తెల్లవారుఝామున : 4 గం॥కు - నిద్రలేచుట - ప్రార్థన ఉషః పానము, కాలకృత్యాలు.
5 గం॥కు - జీవసాధన వ్యాయామము

ఉదయం : 6 గం॥కు - స్నానము - ప్రార్థన.
7 గం॥కు - పానీయము.
గం॥ 10-11 మధ్య - భోజనము
తదుపరి 15 నిమిషములు విశ్రాంతి.

మధ్యాహ్నము : 3 గం॥కు - పానీము.

సాయంత్రము : గం॥ 5 - 6 కు - వ్యాయామము.
6 - 7 కు - స్నానము - ప్రార్థన - భోజనము.

రాత్రి : గం॥ 7 - 9 కు - సద్గోష్ఠి - విద్యాపరిశ్రమ.
9 గం॥కు - నిద్ర; (కాళ్లు, చేతులు కడుగుకొని, కొద్దిగ నీటిని త్రాగి, కండ్లను నీటితో తుడుచు కొని నిద్రించుట.)

N. B : దేశకాల పాత్ర స్వభావముల ననుసరించి సందర్భాను సారముగ మార్చుకొన నగును.

24. జీవ సాధకుడు గమనించ వలసిన విషయములు

1. వ్యాయామము :- జీవ సాధకుడు జీవ సాధన సూత్రముల దృష్టి యందుంచుకొని ప్రతి దినమును 5 నిమిషములకు తక్కువ గాకుండ నైనను జీవ సాధన వ్యాయామమును తప్పక చేయవలసి యున్నది.

2. వ్యవసాయము :- ప్రతి వారును తమ దృష్టియందు ముఖ్యముగ వ్యవసాయము నుంచుకొని వారి వారి శక్తి ననుసరించి కొన్ని గజములు మొదలు కొన్ని ఎకరముల వరకు వ్యవసాయము చేయుట కలవడ వలెను.

3. వ్యయము :- సాధ్యమయినంత వరకు అప్పు చేయరాదు. ఆదాయమును మించి అప్పు ఎప్పుడును చేయరాదు. చేయవలసి వచ్చి నప్పుడు ఒక్క చోటనే అప్పు చేయుట మంచిది.

4. వృత్తి :- ప్రతి వాడును కష్టపడి సంపాదించి బ్రతుకుటకు అలవాటు పడవలెను. ప్రతి వారికిని కొలదియో గొప్పయో తన తాహతు ననుసరించి వృత్తి యుండవలెను.

5. వైద్యము :- జీవ సాధన చికిత్సల వలనను, ప్రకృతి ననుసరించి వస్తు తత్వముల నెరిగి తక్కువ ఖర్చుతో పరిసర వస్తువులతో సాధ్యమయినంత వరకు వైద్యము చేసికొనుటను చేయుటకును అసక్తి గలవారై అనుభవమును గడించవలసి యున్నది.

6. విద్య :- దేశీయ భాషను, సాధ్యమైనంత వరకు వాడుకలోనున్న యితర భాషలను చదువను, వ్రాయను, మాటాడను నేర్చుకొన వలెను. తెలుగు, (మాతృ) హిందీ, ఆంగ్లేయ భాషలు తప్పక ప్రతి మనుజుడు పూర్తిగ నేర్చుకొన వలెను.

7. వివాహము :- మనస్సును ఉద్రేకముల లోనికి జారనీయక, వ్యతిరేకోహాలచే బంధించి సంభోగేచ్ఛను ఎంత తగ్గించిన అంతే మంచిది. వయస్సు మళ్లిన కొలది పూర్తిగ తగ్గించుట మంచిది. వివాహోద్దేశము ఆనందము, సంభోగేచ్ఛ ఎంత తగ్గించిన అంతే మంచిది. సంసారమును ఆనందముతో నిర్వర్తించుట సంతానము కొరకే యని గ్రహించవలెను,

8. రాజకీయము :- దేశమునకును, ప్రజలకును, ఆత్మకును మేలు కూర్చునదిగా రాజకీయము లుండవలెను. స్వతంత్రముగా ఆలోచించుచు పై విషయములనే దృష్టి యందుంచుకొన గలిగిన వారి సలహాల ననుసరించియు రాజకీయము లందు తీర్ణులై యుండవలెను.

9. సంగీతము :- మనో భావమును స్ఫుట పరచుటకు సంగీతము పుట్టెను. వారి వారి మనో భావముల ననుసరించి సంగీతము తీవ్రగతి జెందును. జీవసాధకున కుండ వలసిన లక్షణముల ననుసరించి శాస్త్ర యుక్తముగ సంగీతమును నేర్చుకొన వలెను. ధ్యాన పరముగ సంగీతముండుట వలన ఆరోగ్యము. సంగీతము వ్యాయామము కంటెను ఎక్కువగ నరముల మీద పని చేయుచున్నది. ఎల్లప్పుడును ఏ కూని రాగమో పాడుచు తాను ఆనందమయుడుగ నుండవచ్చును.

10. ఆధ్యాత్మికము :- మానవునికి మనశ్శాంతి యే మహత్తరమైన గమ్య స్థానము. ఆనందమే మోక్షము. జీవ సాధకుడు యీ పై విషయములను పూర్తిగ గమనించుచు, వీలగు చోట్ల సమితుల నేర్పరచుచు, విరివిగా ప్రజలకు బోధించుచు ఆజన్మాంతము నిష్ఠను విడువక జీవ యాత్రను గడప వలసి యున్నది.

కష్ట సుఖములకును, కలిమి లేములకును, శీతోష్ణ గతులకును, ఆకలి దప్పులకును ఓర్పుతో అనుభవము గడించి ప్రతి కళయందును నిపుణు డగుటకు ప్రయత్నించి ప్రజలను అటుల తయారు చేయుచు, జీవ సాధకుడు సత్య శాంతి సాధకుడుగా నుండ వలెను.

52. ఉపసంహారము

ప్రపంచములోని ప్రతి మానవ రక్త కణము (Blood cell) నకును, మనస్సు (Mind) పదార్థము (Matter) శక్తి (Might or force) యును గలవు. అవి ఏ ఏ సందర్భములలో ఎంతెంత ఏ ప్రకారము, ఏ విధమున ఆకారము మొదలగు వ్యవహారములతో పెరుగవలెనో తెలుపుటకు, నడుపుటకు ఒక మహత్తరమైన ప్రబల శక్తి యున్నది. సర్వలోకోద్ధార కాగ్ర గణ్యుడగు సూర్యుడు మొదలు చిన్న అణువు వరకును ఈ శక్తికి లో బడవలసిన దే. ప్రకృతి యావత్తును యీ పరాశక్తికి లోబడియే నియమ పద్ధతిని నడచు చున్నది. కాని యీ

మహా సృష్టి యీసత్తులో మనుష్యుడు మాత్రమే ప్రతి చట్టమును, ప్రతి నియమమును ధిక్కరించు చున్నాడు. కష్ట దశలో మాత్రము ఆశ్చర్య పడి దిక్కులు చూచు చున్నాడు. కుదుర రాని రోగముల తోను, మార్పులేని మానసిక రోగముల తోను మనుష్యుడు బాధ పడుచుండును.

ప్రకృతి మార్గముల నరసి, జీవితమును నడుపుటలో సాధన చేసిన యెడల సకలమును తిరిగి మంచి పద్ధతి - లోనికి వచ్చుట కవకాశము గలదు. మనస్సు స్థిర పడును. నియమ పద్ధతులు తెలిసికొని నంత మాత్రమున లాభము లేదు. నిష్ట యందుంచు కొనవలెను. శక్తిని మించక క్రమ క్రమముగ సాధన చేయ వలెను. సాధనలో పొరపాటు, అప జయము గల్గి నను భయ పడక పట్టు దలతో తిరిగి ప్రయత్నించుట వలన పరి పూర్ణత్వము గల్గును.

తామెంత కష్టపడి ప్రయత్నించినను తన పూర్వ చరిత్ర, పరిస్థితులు లేక కర్మను బట్టి కొంత వరకు మాత్రమే ఆయు రారోగ్య బలములు గల్గును. బాల్యము నుండియు తగిన పద్ధతులలో మెలగిన యెడల నూరు సంవత్సరములు బలా రోగ్యములు గలిగి చాక చక్యతతో జీవితమును నడుపు కొనుటకు సందియము లేదు. మధ్యలో మొదలు పెట్టిన వారి స్థితి దానికి తగినటులనే యుండును. పెద్ద ఫలితములు పొందుటకు ప్రయత్నించ రాదు. తగిన శక్తి లేనప్పుడు ఎక్కువగా ప్రయత్నించుట వలన నష్టము కూడ వాటిల్ల గలదు.

16, 18, 20 కసరత్తులు త్రిమూర్త్యాసన మని యిదివరలో పిలిచెడి వారు. కొద్దిగ నూనెను శరీరమునకు మర్దన చేసి కొని త్రిమూర్త్యాసనమును గాని, 16, 17, 18, 20 & 21 పంచభూత ప్రణామమును గాని చేసిన యెడల మంచి బలము గలిగి, నిరోగియై ఆయుర్దాయ వంతుడగు ననుటకు సందియము లేదు.

సీత కాలమున ఎక్కువగా కసరతు చేయువారు ప్రతి రోజున నువ్వుల నూనెను గాని, కొబ్బరి నూనెను గాని మర్దన చేసిన యెడల కండ సౌష్ఠవము కలిగి శరీరము ప్రకాశవంత మగును. అంత కంటె తక్కువ వ్యాయామము చేయు వారు వారమునకు రెండు సార్లును, కొద్ది వ్యాయామము చేయువారు వారమునకు ఒక సారియును ఏ నూనెతో నైనను మర్దన చేయు చుండిన యెడల మంచి ఫలితములు గలుగును. నూనె మర్దన చేయ నంత మాత్రమున ఎక్కువ నష్టము ఏమియు లేదు. శరీర మర్దన లేని వారు చమురు పదార్థములను కొంచె మెక్కువగ తినిన కొంత వరకు సరిపోవును. ముసలి తనమున ప్రతిరోజు నూనె మర్దన వలన జలుబు చేయును గనుక వారమునకు గాని రెండు వారములకు గాని తైల మర్దన చేసి కొనవచ్చును.

శరీరమునకు ఏ బాధ గలిగినను గాలిని కుంభించి యుంచిన యెడల బాధలు తగ్గును. కడుపులో పోట్లు గలిగి నప్పుడును, అన్నము అరగనట్లుగా తోచి నప్పుడును, గర్భ కుహరమును శూన్యకము నందుంచి నాలుగవ కసరత్తులో వలె పొట్టను వెనుకకు ముందునకు కదుల్చుటచే జీర్ణకోశమున గలుగు వ్యాధులు నశించును.

తన శరీరమున ఏ అవయవమునకు ఎక్కువ బలము కావలెనో, ఆ అవయవమునకు రోజులో ఎక్కువ సార్లు గాలిని ఎక్కువగ పంపునట్లు భావించిన యెడల ఆ అవయవములు బల పడును. కొంచెము ఎక్కువ కాలము కొబ్బరి నూనెను ఆ తావున మర్దన చేసి కసరతు చేయ వలెను.

ఒక కన్ను దృష్టి ఎకుగువ గను రెండవ కంటి దృష్టి తక్కువగా నున్నప్పుడు రోజులో ఎక్కువ సార్లు కుంభించి తక్కువ దృష్టి యున్న కంటితో చూచుచు రెండవ కన్నును వ్రేలితో మూసియుంచి చూచు చుండుటవలన సమ దృష్టి గల్గును.

ఆరవ కసరత్తు చేయుచు ప్రత్యేకముగ మెడకు కొబ్బరి నూనెను మర్దన చేయు చుండిన యెడల నేత్రములకు చలవయు, నేత్ర రోగములకు శమనము గల్గును. నరములకు బలము చేయును.

జీవ సాధన వ్యాయామము చేయుటకు ఏ పరికరము లక్కరలేదు. ఇది సర్వావయవాభి వృద్ధి కరమగు వ్యాయామము. ఇందు మనో దేహమును, స్థూల దేహమును సమానముగ పెంపొంది వాయు నిబంధనల వలన మనశ్శాంతి గల్గుటను బట్టి యీ వ్యాయామము ప్రపంచమున గల వ్యాయామము లన్నిటి లోను అత్యుత్తమ మైనదిగ పరిగణింప బడుచున్నది.

ఈ క్రింది విషయములను మంత్రముల వలె పఠించి జ్ఞాపక ముంచు కొనవలెను.

1. ప్రతి నిమిష మందును మృత్యువును జ్ఞాపక ముంచు కొనవలెను.

2. చెడ్డ సంఘమును వదలి సత్సంగిగ నుండుము.

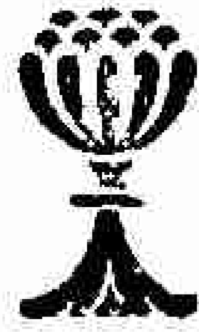
3. చెడ్డ అలవాటులను పట్టుదలతో నశింప జేయుము.

4. సత్య వాదివై, ధైర్యవంతుడవై, విద్యా వంతుడవై, విజ్ఞాన వినయ సంపత్తిని జేకూర్చు కొను చుండుము.

5. సాత్వి కాహారమును తీసు కొనుము.

6. సదా సంతోషముగ నుండి శాంతముగ నుండుము.

7. ఏకాంతమున ప్రతి విషయమును సునిశితముగ ఆలోచించుట కలవాటు కమ్ము.



ద్వితీయ భాగము

అనుభవ జీవ సాధన వ్యాయామము

ప్రప్రథమమున ప్రతి వారును జీవ సాధన వ్యాయామ శాస్త్ర తత్వమును పూర్తిగా నెరింగి యే యిందుగల వ్యాయామమును చేయవలసి యున్నది. ఇందుగల కసరతులను, వాయు మనో నిబంధనా ఫలితములను గమనించక చేసిన యెడల కండ పుష్టి మాత్రమే. గలిగి శరీర బలమును వృద్ధిచేసి కొనెదరు. కాని జీవికి కావలసిన పూర్తి తత్వమును పొందలేరు. ఈ సాధనను శాస్త్ర యుతముగా చేసినచో మనో దేహమును, స్థూల దేహమును సమానముగ పెంపు గల్గును. కండ్లను మూసి చేయుట వలన మనో దేహము అతి వేగముగ బల పడును. జీవ సాధకులు చక్కని ఆరోగ్యవంతులై, బలము గలవారై, వివేచనా పరులై చాల చక్కగాతో జీవితమును గడపెదరు.

ఈ క్రింది విషయములను, బ్రహ్మ చర్యమును మనస్సునందుంచుకొని వ్యాయామము చేయవలెను.

1. ప్రథమ భాగములోని ప్రతి విషయమును పదే పదే చదివి జ్ఞాపక ముంచుకొన వలెను. చదివిన దానిని పూర్తిగ నిష్ట యందుంచుకొని జీవితమును నడుపుకొన వలయును.

2. ఇందు గల సాధనల వివరములను పూర్తిగ నెరిగి ఫలితములను కూడ దృష్టి యందుంచుకొని వ్యాయామము చేయవలెను.

3. తనకు ఏదైన అనారోగ్య పరిస్థితులున్న యెడల అందుకు సంబంధించిన కసరతులను ఎక్కువగను, మిగిలినవి శాస్త్ర యుతముగ కొద్ది కాలము చేయవలెను.

4. శక్తికి మించి సాధనను ఏమాత్రము చేయరాదు.

5. వ్యాయామము మధ్యనైనను, మల విసర్జన మూత్ర విసర్జన అవసర మైనచో వెంటనే చేయవలెను. లోనుంచి వచ్చు వాయువులను కూడ ఆపరాదు.

6. సాధ్యమైనంత వరకు తక్కువ కాలము చేయుట మొదలు 1వ అంకెతోనే మొదలు పెట్టి ఎంతకాలము ఎటుల ప్రతి రోజు తప్పక వినియోగింప గలమో ఆలోచించు కొని స్థల కాల నిర్ణయములు చేసికొని ఆ నిర్ణయ పద్ధతిని క్రమతః వృద్ధిచేయుచు ఆ జన్మాంతము చేయునటు లుండవలెను.

7. వ్యాయామము నందు చాల వరకు ఊపిరి విషయమై ప్రాణాయామ సూత్రములనే పొందు పరచి యున్నది. భేద మున్న చోట్ల ఆయా కసరత్తుల యందు వివరములు దెల్పబడి నవి గనుక గమనించ వలెను.

8. సాధన చేయు నప్పుడు కండ్లు మూసికొని యుండుట గాని, తెరచి యుంచి గాని చేయుచు ఆయా సాధనల ఫలిత ములు మనసు నందుంచుకొని సాధనల నెట్లు చేయు చుంటిమో లక్ష్యే మనో నేత్రము ద్వారా చూచు చుండుటను అలవరచు కొనవలెను.

9. పొగాకు, నల్లమందు, గంజాయి, సారాయి, బ్రాంది మొదలగు హానికరమగు మత్తు పదార్థములను వాడరాదు. కాఫీ, టీ మొదలగు విషయుత పానీయములు సాధ్యమైనంత తగ్గించవలయును. తీవ్రమగు విష సంబంధమగు మందులను వాడరాదు.

10. ఆహారమున ఆవ, పులుసు, కారము మొదలగు ఉద్రేక పదార్థములను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుట మంచిది.

11. పండ్లను గాని, మజ్జిగను గాని, పానకమును గాని శరీరమునకు తగినట్టుల విసువక విరివిగ వాడుట కలవాటు పడుట మంచిది. కొంత కాలము మాత్రమే కండల పెంపునకు ప్రత్యేక తయారీ తిను బండారములు గాని, కొవ్వు పదార్థముల గాని ఎక్కువగా వాడుట మంచిది కాదు. ఇందు వలన కొంత కాలము కండరములు బాగుండి తరువాత చిక్కుట కలదు. ఎల్ల కాలమును ఎంత వయస్సు వచ్చినను తినగల సమనుగు తిండి మీదనే వ్యాయామము చేసి అలవాటు చేయుట మంచిది.

12. వ్యాయామము చేయు నప్పుడు క్రోధము, అసూయ, ఆత్యాస, కామోద్రేకములను మనసు నందుంచుకొని వ్యాయామము చేయుట వలన ఎక్కువ నష్టము వాటిల్లును.

13. వాయు ప్రసరణ చక్కగా నుండి దుర్వాసనలు లేని తావులందు బిగువ గల దుస్తులేమియు లేకుండ బట్టను విరియ గట్టి గాని, చిన్న లాగుతో గాని, బిగించక యుండు

గోచీతో గాని మేము కనిపెట్టి వాడుచున్న లంగోటీ గోణముతో గాని, వ్యాయామము చేయవలెను. ఈ వ్యాయామమునకు బిగించి కట్టు లంగోటీలు మంచివి కావు.

14. వ్యాయామానంతరము చెమట పట్టినపుడు గాని, చెమట పట్టక యుండినప్పుడు గాని స్నానము చేసిన తరువాత 25 వ కసరతు చేయుట మంచిది.

15. వ్యాయామమునకు పూర్వము నీరు, పాలు, పానకము, పండ్లరసము మొదలగు నవియు, వ్యాయామానంతరము కొంచె మెచ్చు తగ్గు అరతులము బెల్లమును గాని, పంచదారను గాని తేనెని నేతితో కలిపి తినిన యెడల గాని ప్రత్యేకముగ తేనెని ఉపయోగించిన గాని మంచి ఫలితములు గలుగును.

16. ఈ వ్యాయామమును ప్రాతః కాలముననే 25 కసరతులను గాని రోజులో ఒక్క సారే గాక ఉదయ సాయంకాలము రెండు సార్లుగా గాని ఎక్కువ సార్లు అప్పుడప్పుడు కొన్ని కొన్ని కసరతులను మొత్తము మీద రోజులో 25 కసరతులను చేయ వచ్చును.

17. తెల్లవారు జామున లేచిన వెంటనే తాను చేయవలసిన దిన చర్య యంతయు మనస్సునందు చింతించుకొని జ్ఞాపక ముంచుకొన వలెను. పరుండబోవు నపుడు దినములో ఎచ్చట తప్పులు జరిగినది తెలిసికొని పశ్చాత్తాప పడవలెను. దైవ ప్రార్థన చేసికొని సరియగు నడక కొరకు ప్రయత్నించవలెను.

18. అతిగా మాట్లాడుట అనవసరముగ యితరులతో కలియుట, ప్రతి విషయమును కల్పించు కొనుట, ఆలోచించుచు చర్చలు జరుపుట, నటన, యితరులు కోరనిదే అనవసరముగ సలహాల నిచ్చుట, వాగ్వాదన, అనవసర తిండి, అనవసర వ్యయ ప్రయాసలు తగ్గించుకొని, తన బాధ్యతలు తెలిసి మాటాడుట కును నియమిత కాలమునకు పనులు చేయుటకు అలవడ వలెను.

19. ఆకలిగా నున్నప్పుడు గాని, ఏదైన తినిన గంట వరకును, భోజనమైన రెండు గంటల లోపునను కుంభన గాని, వ్యాయామము గాని చేయరాదు.

20. వారి వారి శక్తి సామర్థ్యముల దృష్టియందుంచు కొనియే తినుట, ఖర్చు చేయుట, పోటి పడుట, నేర్చు కొనుట మొదలుగాగల పనులను చేయ వలెను.

21. ప్రతి దినము విరేచనము సాపుగా వుండని యెడల ఆహార మార్పు వలన జరుగు నేమోయని చూచి అటుల కాదేని ఎనిమాను చేసికొని వ్యాయామమును చేయ వలెను. ఇట్టితరి పండ్లను, నీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుట మంచిది.

22. స్నానము చేయునపుడు పరిశుభ్రమగు సన్నని గుడ్డను నీటిలో ముంచి శరీరమును తోముట వలన శరీరమున గల అత్యుష్ణత తగ్గి బల పడును. ఆ గుడ్డను ప్రతి రోజును సబ్బుచే శుభ్రపరచి ఎండబెట్టి వాడుచుండ వలయును.

23. వ్యాయామము చేయు నపుడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస శబ్దములు పైకి వినవచ్చు నటుల చేయరాదు.

24. సంగమేచ్చను పుర్గొల్పు ప్రసంగములను, వినోదములను, ఊహలను, స్నేహములను, వాఙ్మయమును, సాహిత్యమును చాల వరకు వర్జించ వలసి యున్నది.

25. సాధన చేయుటలో లోటుపాట్లు జరిగినను కసరత్తులను పరి పూర్ణముగ చేయలేక పోయినను భయపడ నక్కర లేదు. శ్రద్ధగను, నెమ్మదిగను చేయు చుండుట వలసిన సిద్ధిని బొందగలరు. పొరపాటునకు భయపడ రాదు. తిరిగి పట్టుదలతో చేయడమే దానికి మందు.

ఈ సాధనలను పుట్టినది మొదలు చచ్చు వరకును చేయ వచ్చును. వయో కాల నిబంధనలు లేవు. పసికూనలకు నెమ్మదిగ పెద్దవారు అభ్యాసము చేసిన మంచి బలవంతులగుదురు. కొన్నింటిని విసర్జించి వారి వారి అనుభవమును, జ్ఞానమును బట్టి కొన్నింటిని మాత్రమే చేయించ వలెను. గర్భిణులు మానుట మంచిది.

నమస్కారము A.

పద్ధతి:- రెండు పాదములను ఒక దాని నొకటి తగులు నట్లు దరికి జేర్చి, రెండు అరిచేతులను జోడించి, రెండు బొటన వ్రేళ్లను క్రింద పెదవి క్రింద భాగమున నొక్కి, చూపుడు వ్రేళ్లను ముక్కు పొడుగునా నుంచి, తలను మాత్రము కొద్దిగ వంచి మధ్య వ్రేళ్ల కొంటిని కను బొమ్మలపై తగల్చవలెను. భుజము నుంచి మోచేతి వరకు ప్రక్క ఎముకలకు తగిల్చి యుంచవలెను.

మనస్సు :- సర్వ సిధముల చలించు చున్న మనస్సును భ్రూమధ్యమున కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- గాలిని కుంభించి వుంచగలిగినంత వరకు వుంచ వలెను. గాలిని లోపలకు పీల్చు కాలము కంటె విడచు కాలము ఎక్కువగ నుండవలెను.

ఫలితము :- శరీరమున గల సర్వశక్తుల ఉద్రేకములను శాంతింప జేసి, ముందు చేయ బోవు వ్యాయామ విధము పై మనస్సును కేంద్రీకరింప జేయును.

దీనిని వ్యాయామము చేయ మొదలిడు నప్పుడెల్లను ప్రథమమున చేయవలెను. ప్రాణ వాయువు శరీర మంతటను వ్యాపించి మెదడును చల్లపరచి నిర్వ్యాపార స్థితి యందుంచును. సోదర భావము, వినయము వృద్ధి యగును. మనశ్శాంతి గల్గును.

నిలచు తీరు (POSITION) B.

పద్ధతి :- పాదములను రెంటిని సమముగ దరికి చేర్చి, నిలబడి ముందు వైపునకు చేతి నాలుగు వ్రేళ్లను, వెనుక వైపునకు బొటన వ్రేళ్లను వచ్చునట్లు అర చేతులను నడ్డి పైనుంచి దృష్టిని సూటిగా నిలిపి నిలబడ వలెను. ఛాతిని విశాలముగ నుంచ వలెను.

మనస్సు:- గాలిలోనుండు ప్రాణశక్తి శరీరమునకు యావత్తును చెమట గ్రంధుల ద్వారా లోనికి వెళ్లుచున్నట్లు భావించి కనులు తెరచి కను గ్రుడ్లపై మనస్సును కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- ప్రాణాయామ పద్ధతిని గాలిని పీల్చుటయు, కుంభకలో నుండ గల్గినంత వరకు వుండుటయు, పీల్చు కాలము కంటె విడచు కాలము ఎక్కువగ నుండుటయు, గర్భ కుహార మున, పూపిరి తిత్తులలోను, సాధ్యమైనంత వరకు గాలిని బయటకు విడిచి శూన్యకమున చాల కొద్ది కాలముండుటయు జరుగ వలెను.

ఫలితము :- మనస్సు నిలకడ యగును. బుద్ధికి చాక చక్యత గల్గును. మనో శక్తి హెచ్చును. జీవితము ఒక నియమ పద్ధతి మీాదనే యుండుటకు ప్రియత్నించును. దీనిని ఎటువంటి రోగులును, ముదుసలులును, ఏ మాత్రము శక్తి లేని వారును, శరీరమునకు కొద్దిగ కొబ్బరి నూనెను మర్దన చేసుకొని రోజులో ఒకటి రెండుసార్లు చేయ దలచిన యెడల యిది మంచి వ్యాయామము చేసిన వారి వలె మంచి రక్తము. పట్టి బలము నిచ్చును. ఏ మాత్రము వ్యాయామము చేయలేని వారికి యిదియే ప్రధమ వ్యాయామమై సరిపోవు చున్నది. తర్వాత కొంచెము వేడి నీటితో స్నానము చేయ వలెను.

ఇతర డ్రిల్లులలో చెప్పు పొజిషన్ కంటె చాల కాలము పరిశోధనా ఫలితముగ యిది ఎక్కువ ఫలితము నిచ్చునదియు, ప్రాణ శక్తి నని తేలుచున్నది. నిలచు తీరెట్లుండుట వలన మనస్సు స్థిరపడి చాక చక్యతతో నుండుట కలవాటు పడును. వీల యినంత వరకు యీ వ్యాయామమున నంతటను అలసి నట్లుండిన పుడును యిట్లునిలబడుట వలన కొంత విశ్రాంతియగుచున్నది.

కసరతు చేయబోవు నపుడు యిట్లు నిలబడి తరువాత చేయ మొదలు పెట్టిన యెడల ఎక్కువ బలముతో తరువాత కసరతును చేయుట కవకాశము గల్గును.

1 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- పాదముల రెంటిని దగ్గర దగ్గరగా బొటన వ్రేళ్లు రెండును, మడమలు రెండును ఒక దాని నొకటి తగులు నటులుంచి, రెండు చేతులు, బొటన వ్రేళ్లు వెనుకకును, మిగతా నాలుగు వ్రేళ్లు ఒక దాని నొకటి తాకునట్లు ముందు వైపున కును నడ్డి పైనుంచి మడమ లెత్తి బొటన వ్రేళ్ల మీద నిలబడి తిరిగి మడమలు దించుచు, ఎత్తుచు రావలెను.

మనస్సు :- మనస్సును వ్రేళ్లపై నుంచి తాను చేయు చలనముల వలన వృషణ, తొడ, పిక్క నరముల పై పని చేయునట్లు భావించ వలెను.

ఊపిరి :- గాలిని కుంభించి వుంచవలెను. వృషణ, తొడ, పిక్క, బొటన వ్రేలి నరములకు వాయువును పంపవలెను.

ఫలితము :- ఎక్కువగ వృషణములకు బలము నిచ్చును. కాళ్లనర కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గును. పిక్కలు గట్టిపడును. సీల మండ, వ్రేళ్లు, పాదము, పిక్కల నొప్పులు తీయును. పాదము మీది పై చర్మమును ఆరోగ్య స్థితిలో నుంచి, కాళ్లు కడిగి కొనిన వెంటనే శరీరమును సౌమ్య పరచు స్థితికి తోడ్పడును. కాలి వ్రేళ్లకు మంచి బలము గలిగి ఎక్కువ దూరము నడచు

టకు శక్తి గలిగి యుందురు. ఇంద్రియ నష్టము పోవును. నిద్రలో స్కలితము, మూత్రమున తెలుపులు పోవుట తగ్గును. మిగతా నాలుగు వ్రేళ్ల మీదను యిటులనే చేయవలెను. మొదటలో మిగతా వ్రేళ్ల మీద చేయుట అసంభవ మని తోచినను భావ నతో చేయవచ్చును. తరువాత అదియే సరియగును.

2వ కసరత్తు.

పద్ధతి:- (ఎ) కాలి వ్రేళ్ల వెనుక నుండు దిమ్మ మీదకు శరీర మంతటను లేపి, నిలిపి, తిరిగి కాలి మడమల మీద నిల బడి వ్రేళ్లను పైకి కాళ్ల వైపునకు ఎత్త వలెను.

(బి) మడమల నంటించి యుంచి బొటన వ్రేళ్లను బాగుగ 9 అంగుళములు వెడల్పు చేసి మడమ మీద నొక సారియు, వ్రేళ్ళ వెనుక దిండు మీద నొక సారియు లేచు చుండుట.

(సి) బొటన వ్రేళ్ళ నంటించి యుంచి మడమలు 6 అం గుళములు వెడల్పు జేసి మడమల నొక సారియు, కలసి యున్న వ్రేళ్ళపై నొక సారియు లేచు చుండ వలెను.

ఈ పై మూడు విధముల లోను ఒక సారి మడమ మీదను యింకొక సారి వ్రేళ్ళ వెనుక దిండు మీదను లేచుచు, దిగుచు రావలెను. ఒకటవ నెంబరు సాధనలో చెప్పినట్లే చేతు లుంచ వలెను.

మనస్సు:- మనస్సును సీలమండలపై కేంద్రీకరించి, పాద ములకును, పిక్కలకును బలము గలుగుచున్నటుల భావించవలెను.

ఊపిరి :- వాయువును పిక్కలకును, పాదము లకును పంప వలెను.

ఫలితము :- పిక్కలకును, పాదము లకును, సీల మండ లకును పూర్తిగ బలము చేసి ఎంత దూరము నడచినను అల సట లేక సీల మండలు లావెక్కి బలపడును. ఇందు వలన బోద కాలు రాకుండ చేయును. ఆయుర్దాయము హెచ్చును.

3 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- పై వలెనే నడ్డిపై చేతుల నుంచి పాదములను దగ్గరగనే యుంచి, తొడ కండరములను పిక్కలను బిగించి మోకాళ్లను ముందుకు కలిపి, కుర్చీవలె నడుము భాగమును దించి వెన్నముకను సాధ్యమయినంత వరకు నిలువుగ నుంచి తిరిగి నిలబడ వలెను.

మనస్సు :- పిక్కలకును, తొడలకును బలము గలుగుచు మోకాళ్లకు ఎక్కువ సత్తువ గల్గి యీ స్థానమును బలమును కేంద్రీకరించు నటుల భావించ వలెను.

ఊపిరి :- నడుమును దించు నపుడు నెమ్మదిగ గాలిని కుంభించి కుర్చీవలె నున్నంత సేపు కుంభన లోనే యుండి, లేచు నప్పుడు నెమ్మదిగా గాలిని విడచుచు నిలువ వలెను.

ఫలితము :- బ్రహ్మచర్య వ్రతమునకు యిది ముఖ్య సాధనము. తొడలకు బలము గలిగి యింద్రియ పుష్టి గల్గును. ఉద్రేకములను గలుగ నీయదు. జననేంద్రియ పరిసర నరములకు పటుత్వము చేకూరును.

4 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- లోనున్న ఊపిరిని పెదిమలతో సన్నని యీల వేయునటుల వుంచి, పొత్తి కడుపునుంచి జీర్ణాశయము వరకును వెనుకకు లాగుము, లోనున్న గాలిని పెదిమల మధ్య నున్న సన్నటి రంధ్రముల ద్వారా నెమ్మదిగా పూర్తిగా వదలి వేయ వలెను. ఈ శూన్యకమున బొడ్డును వెన్ను వైపునకు లాగి చేతి వ్రేళ్ళతో జీర్ణావయవములను కొద్దిగ నొక్కి తిరిగి యథా స్థానమునకు పొట్టను సడలించ వలెను. పొట్టను వెనుక ముందులకు ఒకసారి మాత్రమే ప్రథమమున చాల కాలము చేయ వలెను. ఎక్కువ సార్లు చేయ మొదలిడరాదు. తిరిగి ముక్కు రంధ్రములతో గాలిని పీల్చుకొన వలెను.

చిన్న పిల్లలు కడుపును అక్కళించవలెనే గాని పొట్టను వెనుకకు ముందునకు కదుపు చుండరాదు. ఎవ్వరైనను నాలుగైదు సార్లకంటె ఎక్కువ చేయరాదు. పొత్తి కడుపు నుండియు గాలి పో మొదలిడును. హఠయోగమున గల నౌలి వలన కలుగ వచ్చిన ప్రేవు జబ్బులు గలుగకుండ, నౌలి చేయుటవలన గలుగు లాభము లన్నియు దీనిని చేయుట వలన గలుగును.

మనస్సు :- బొడ్డు పరిసరముల పై మనస్సును నిల్పి, శరీర పోషణా వయవముల నన్నిటిని బలా రోగ్యముగ నుండు నటుల భావింప వలెను.

ఊపిరి : 'పద్ధతిలో' వ్రాసి నటులనే గాలిని నెమ్మదిగ పొత్తి కడుపు దగ్గర నుంచి లాగి వదలి, తిరిగి గాలిని ముక్కు ద్వారా పీల్చి కుంభించ వలెను.

ఫలితము :- జఠరాగ్ని గల్గును. గర్భ కుహరమున గల అవయవము లన్నియు బల పడును. కడుపు నొప్పి, శూల మొదలగునవి తగ్గును. బలము చేకూరును. అన్య పదార్థము ఎక్కువగ చేరకుండును. ధాతు వేడిని తగ్గించును. రక్తము పట్టి అందము తెచ్చును. కొంత వరకు దగ్గును తగ్గించును.

(బి) వంగి, నిలబడి ఒకసారి కుడిచేతి తోను, ఎడమ చేతితో మరి ఒక సారియు చక్రాకారములుగా పెద్ద త్రేవునకు చేయిని తగిలించుచు త్రిప్పుచుండిన విరేచన బద్ధముండదు. జీర్ణ శక్తి కలుగును. శరీర కండరముల బిగించి వుంచ వలెను

5వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- (ఎ) పై విధముననే నడుమున చేతులుంచి, కాళ్లను వంచక నిలువుగనే యుంచి తలను నెమ్మదిగ మోకాళ్ళ దగ్గిరకు తీసుకు వచ్చి, మోకాళ్ళ చిప్పలపై నుదుటినుంచి తిరిగి నెమ్మదిగ లేచి, ఛాతిని విశాల పరచి, తలను సాధ్యమైనంత వరకు వెనుకకు పంపి, తిరిగి యథా ప్రకారమునకు (Position) రావలెను.

మనస్సు :- శరీరమున గల విష వాయువులను, రోగ పదార్థము నశింప చేయు చున్నటుల భావించవలెను.

ఊపిరి :- తలను మోకాళ్ళ వరకు వంచునపుడు తలతో పాటునెమ్మదిగా గాలిని పొత్తికడుపునుంచి పూర్తిగావదలుచు, కొలది సేపు శూన్యకమున నుంచి లేచునపుడు గాలిని పీల్చుచు నిలబడు స్థితికి వచ్చు సరికి గాలిని పూర్తిగ కుంభించి చేతి

(వేళ్ళతో వ్రాపిరి తిత్తులపై చమిరి, చేతులు యథా ప్రకారం నడ్డిపై నుంచి ఆ కుంభన తోనే తలను వెనుకకు వంచి తిరిగి నిలబడు స్థితి వచ్చు వరకును కుంభకము లోనే యుండి గాలిని నెమ్మదిగ వదల వలెను. రెండవ సారి చేయువారు తిరిగి గాలిని పూర్తిగ పీల్చి మొదలు పెట్టవలెను. గాలిని నెమ్మదిగ వంగు నపుడు వదల వలెను. వెన్నును, తలను వెనుకకు వంపు నపుడు జాగరూకతను వహించ వలెను. ఇది ప్రాణాయామ పద్ధతినే అమర్చ బడినది.

ఫలితము :— దీని వలన అనేక ఆసనములను చేసిన ఫలితములు గల్గును. రక్తము శుభ్రపడి పుష్టి చేయును. నరము బిగియును. ధాతు పుష్టి గల్గును. ఎముకలకు బలము గల్గును. ఆకలి హెచ్చును. శరీరమున కంతకును మంచిది.

(బి) ఈ పోజులో పై చెప్పిన రీతిని చేయుటవలన నడుమునకు ఎక్కువ సత్తువ. నొప్పులు పోవును. ఇంద్రియ పుష్టి గలిగి ముఖము అందము తేలును.

6వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- (ఎ) గడ్డమును సాధ్యమైనంతవరకు ఛాతిని తగులునటుల వుంచి, నిలువుగ తలను పైకి ఎత్తి, మెడను కుదించి యుంచవలెను. ఇటుల తలను వెనుకకును, ఛాతి వైపునకును నిలువుగ ఆడించు చుండవలెను. గడ్డము ఛాతి వైపునకు వచ్చి నిలబడి నపుడు కను గ్రుడ్లను ఛాతి వైపునకును, మెడను పైకెత్తి నప్పుడు ఆకాశము వైపునకును, మెడతో

పాటు త్రిప్పుచు, దృష్టిని ఆయా తావులయందు నిలిపి యుంచు టకు ప్రయత్నించ వలెను. ఇటుల నిలువుగ క్రిందకును, మీద కును ఆడించును గడ్డమును కుడి భుజమున కొక సారియు, ఎడమ భుజముపై కొకసారియు తేవలయును.

(బి) గడ్డమును కుడి భుజము వైపునుంచి ఎడమ వైపు నకు వలయాకారముగ కొన్ని సార్లును, ఎడమ వైపునుంచి కుడి వైపునకు వలయాకారముగ కొన్ని సార్లును నెమ్మదిగా త్రిప్ప వలెను. దీనితో పాటే కను గ్రుడ్లను కూడ నెమ్మదిగ త్రిప్పుచుండ వలెను. దీనితో పాటు దృష్టిని కూడ త్రిప్పుట మంచిది.

మనస్సు :- శరీర పోషణకు ముఖ్య స్థానమగు (Thyroid gland) కంఠ స్థలమున ముడిమీదను కేంద్రీకరించి, మెడపై శిరస్సునకు గల సర్వాంగములను మొదట వాటి వాటి వివిధ అంగముల నరముల పైనను ముఖ్యముగ కంటి పైకిని మన స్సును పోనిచ్చుచుండవలెను.

ఊపిరి :- గాలిని కుంభించి మెడ నరములకు గాలిని పూరించ వలెను.

ఫలితము :- ఆయుర్దాయము హెచ్చును. సరియగు రీతిని పొంకా యింపుగ శరీరము పెరిగి బలపడును. కండ్లకును, చెవులకును పూర్తిగా మేలు చేయును. శీతోష్ణ వ్యత్యాసము లకు తాళగల స్థితి ఏర్పడును. శరీర సౌష్టవ మేర్పడును. రంగు నిచ్చును. బుద్ధి సూక్ష్మత హెచ్చి, సంకల్పముల యందు స్థిరత్వ మేర్పడును. కొంచెము పౌరుషము హెచ్చును.

7వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- భుజముల కెదురుగా చేతులను చాచి, గుప్పిట పట్టి, చూపుడు వ్రేలి మధ్య కణుపుపై మణగిన మడతపై బొటన వ్రేలితో నొక్కి నెమ్మదిగ భుజముల వెనుకకు వచ్చునటుల తీసి తిరిగి నెమ్మదిగా యథా ప్రకారమునకు తేవలెను.

(బి) గుప్పిటతో చక్రాకారముగా తలపైనుంచి క్రిందకు త్రిప్పి యథా ప్రకార స్థానమునకు అనగా భుజముల కెదురుగా గుప్పిటి పట్టి వుండు స్థలమునకు తీసికొని రావలెను.

మనస్సు :- ఊపిరి తిత్తులకును, గుండెకును, చేతులకును బలము నిచ్చునని తలచుచు భుజ గూడులపై కేంద్రీకరించవలెను

ఊపిరి :- ప్రాణాయామ పద్ధతిని గాలిని కుంభించి యుంచి పై చెప్పిన వాటికి గాలిని పంపు నట్లు భావించవలెను. గుప్పిటలను వెనుకకు పంపు నప్పుడు గాలిని నెమ్మదిగ పీల్చుచు, అచ్చటకొంతసేపు కుంభించియుంచి, తిరిగి గాలిని నెమ్మదిగా వదలుచు గుప్పిటలను దగ్గరకు చేర్చవలెను.

ఫలితము :- పక్షవాతము రాదు. గుండెకును, పై యూపిరితిత్తులకును, భుజములకును, భుజ గూడులకును బలము నిచ్చును. మనస్సునకు ఉల్లాసము నిచ్చును.

8వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- (ఎ) మోచేతులను ఊపిరి తిత్తుల కిరువైపుల కంటించి యుంచి, అరచేతులను గుప్పిట పట్టి మోచేతికి సమా

నముగ మడిచి వాటిని దండ దగ్గరకు నెమ్మదిగా తీసికొని వచ్చి తిరిగి గుప్పిటలను యధా స్థానమునకు తీసికొని వచ్చుచుండ వలెను. ఒక దాని తరువాత నొకటి కూడ చేయ వచ్చును.

(బి) చేతులను గుప్పిటతో మెడ కండరములకు సమానముగా కుడి ఎడమ వైపులకు చాచి, పూర్తిగా గుప్పిటతో బిగించి యుంచి ఆ కండల బిగింపుతో మోచేతి వరకును సమానముగ నుంచి, గుప్పిటలను చెవులకు సమానముగా నుంచి తిరిగి యధా స్థానమునకు తీసికొని వచ్చి చేయుచుండ వలెను.

మనస్సు :- మోచేతికి పైన క్రింద వున్నటు వంటి కండలు బలపడు చున్నటుల భావించి మోచేతి స్థానమున మనస్సును కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- గాలిని కుంభించి ప్రాణాయామ పద్ధతి నుంచ వలెను.

ఫలితము :- చేతి కండలకును, ముఖ్యముగ దండలకును పుష్టి నిచ్చును. ధైర్యము నిచ్చును. పౌరుషమును హెచ్చించును.

9 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- పైవలెనే చేతులు చాచి వుంచి చేతి వ్రేళ్లను గుప్పిట పట్టి చూపుడు వ్రేలి మధ్య కణుపు బొడిపపై బొటన వ్రేలి ముందు అడుగు దిమ్మతో నొక్కి బిగించి, శరీరం మిగత భాగములు కదలకుండా గుప్పిటను మాత్రమే వలయా కారముగ

కుడినుంచి ఎడమ వైపునకును, ఎడమ నుంచి కుడి వైపునకును గుప్పిటను త్రిప్ప వలెను.

మనస్సు :- మనస్సును మణికట్టు మీద కేంద్రీకరించి తద్ద్వారా చేతి నరములకు బలము గలుగు చున్నదని భావించ వలెను.

ఊపిరి :- కుంభించి యుంచ వలెను. చేతులకు యావత్తు నకును ప్రాణ వాయువును పంపు నట్లు చూడ వలెను.

ఫలితము :- చేతులకు మంచి బలము చేయును. మన స్సునకు పట్టుదల హెచ్చును. మణికట్టు బలపడి మంచి అందము నిచ్చును.

10వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- పై వలెనే చేతులు చాచి యుంచి అయిదు వ్రేళ్లను అంటించి యుంచి అరచేతి మణికట్టు వైపు దిమ్మపై పొడుగు వ్రేళ్లనుఅన్ని అరచేతినితగిలించుచు, వ్రేళ్లను పైకి వంచ గలిగి నంతవరకూ వెనుకకు వంచి మరల తిరిగి యథా ప్రకా రముగా దిమ్మపై అన్చుచు వ్రేళ్లను పైకి వంచు చుండ వలెను.

మనస్సు :- మనస్సును అరచేతి గుంటపై కేంద్రీకరించి మణికట్టు క్రింద భాగము అంత మీదను ముఖ్యముగా వ్రేళ్ల కాళ్లపై పని చేయు చున్నట్లు భావించ వలెను.

ఊపిరి :- కుంభించి యుంచ వలెను. వ్రేళ్లకును, అర చేతులకును ప్రాణ వాయువు పోవునట్లు భావించ వలెను.

ఫలితము :- ఓర్పు, చాకచక్యత, ధర్మబుద్ధి గల్గును. చేతి కంఠమును బలము చేయును. వ్రేళ్లన్నియు పుష్టి గలిగి శరీరమునకు క్రొత్త అందమును దెచ్చును.

N. B : బొటన వ్రేలు విడిపోయిన యడల అది కసరతు కాదు. లాభము లేదు. బొటన వ్రేలును చూపుడు వ్రేలి మొదటి భాగమున కంటించి వుంచవలెను.

పై పదియు బల కేంద్ర స్థానములు. వారి వారి అనుభవమును బుద్ధిని వినియోగించి మనస్సును సరియగు స్థితి యందుంచి కొన్ని క్రొత్త చలనములను సృష్టించు కొనవచ్చును. పై పది కేంద్ర స్థానములలో (ఎ), (బి), (సి), (డి) లు వున్నచోట ఏ ఒక్కటి చేసినను ఆ కేంద్ర స్థానమునకు సరిపోవును. ఆ కేంద్ర స్థానములకు తగు ఉత్సాహమును, అనుభవమును, బుద్ధిని పురస్కరించు కొని ఎక్కువ చలనములను కల్పించు కొని చేసినను చేయ వచ్చును. కాని పరిశోధన చేసి మార్పు జెందుచుండ వలెను. తమ అనుభవ జ్ఞానములను బట్టి భావములను (Imagination) వృద్ధి జేసుకొని ప్రకృతిలో నున్న జీవ శక్తులను యీ కేంద్ర స్థానముల ద్వారా పొంద వచ్చును.

11 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- ఛాతిని వెడల్పుగవిప్పి దృష్టిని సరిగా ఎదురుగా నిల్పి వెన్నెముకను, కాళ్లను తిన్నగ నిగిడ్చి మోచేతులను గర్భ కుహరమున కంటించి యుంచి, ఎడమ ముంజేతిని

కుడి చేయి మోచేతి క్రిందకు జొనిపి, కుడి ముంజేతిని ఎడమ ముంజేతి క్రిందనుంచి కుడి చేతి బొటన వ్రేలు గాక మిగతా నాలుగు వ్రేళ్లను ఎడమ దండపై నుంచి, కుడి చేతి బొటన వ్రేలును గర్భాశయము మీదను, ఎడమ చేతి బొటన వ్రేలును కాలేయము (Liver) మీదను నొక్కి (చేతులు కట్టుకు నుంచొను నటుల చేతుల కట్టి) కాళ్ళ వ్రేళ్ళ మీదను ముఖ్యముగ బొటన వ్రేళ్ల పై నిలిచి, అంగుళము మొదలు నాలుగైదు అంగుళములు గాని, ఎక్కువ గాని శక్త్యాను సారం గంతు వేయు చుండ వలెను. బంతి వలె ఎగుర వలెను.

మనస్సు :- శరీరమున గల ఎముకల నన్నిటి నుండి గాలి అతి వేగముగ బయటకు పోవుచు ప్రాణ వాయువు అతి వేగముగ తిరిగి ఎముకలకు వచ్చు చున్నదని భావించుచు సర్వేంద్రియములపై మనుష్యుని పూర్తి ఆకారముపై మనస్సును కేంద్రీకరించి శరీరము పిట్ట వలె చులకనయి ఎగురు చున్నట్లు భావించ వలెను.

ఊపిరి :- ప్రాణాయామములో వలె గాలిని కుంభించి యుంచ వలెను. ఎక్కువ సార్లు చేయు నప్పుడు కుంభించ గల్గి యుండు నంత వరకు గాలిని కుంభించి యుంచి తదుపరి గాలిని నెమ్మదిగ వదలి తిరిగి కుంభించ వచ్చును. కొన్ని తడవలు అల సట గలిగి నపుడు వదలు గాలిని నోటితో వదలినను వదల వచ్చును.

ఫలితము :- రోగ పదార్థమును అన్య పదార్థము వలన గలిగిన దిండ్లును కరగిపోయి శరీరము చులకనై రక్త శుద్ధి రక్త

వృద్ధి యగును. ఎముకలు బలపడి పెరుగును. ఎముకల మధ్య నుండు మూలుగులకు బలము చేయును. జీర్ణాశయము, కాలే యము బలపడి వాటి ఉద్రేకావస్థలు తగ్గి వాటి వాటి వ్యాపా రములను చిరకాలము నిర్వర్తించును. శరీరమున గల యావత్తు కండలకును, నరములకును మంచి బలము గలుగును. కోపమును, ఉద్రేకమును తగ్గును. ముఖము కోల నగును.

12వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- ఇది హఠ యోగమున గరుడాసనము వలెనే కాళ్ళను మెలిక వేయ వలసి యున్నది. కాని చేతుల రెండింటిని నడ్డిని వుంచి, బొటన వ్రేళ్ళను వెనుకవైపునకును మిగతా నాల్గు వ్రేళ్లను కలిపి ముందునకును యింతకు ముందు చెప్పిన నిలబడి చేయు కసరతు తీరుల వలెనే వుంచ వలెను. ఎడమ కాలును నిలువుగానుంచి కుడి తొడను ఎడమ తొడపై నుంచి, సీలమండ పాదమును కుడికాలి మోకాలి వెనుక సందు నుంచి, కుడి కాలి పై పాదమును ఎడమ కాలి పిక్కకు తగిల్చి మెలిక వేసి, ఎడమ మోకాలును కొద్దిగ వంచ వలెను. ఇట్లు తిరిగి కుడి కాలిని నిల బెట్టి ఎడమ కాలితో చేయ వలెను. తొడల కండరములను కొంచెము బిగించు చుండ వలెను.

మనస్సు :- జననేంద్రియ పరిసర కండరముల పైనను ముఖ్యముగ వృషణముల పై మనస్సును కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- గాలిని కుంభించి యుంచ వలెను. గాలిని పొత్తి కడుపునకును, ఆసనమునకును ముఖ్యముగ శిశ్న వృష ణములకును ప్రాణ వాయువు వెళ్లు నటుల భావించ వలెను.

ఫలితము :- వృషణ రోగములు తగ్గి గట్టి పడును. బుడ్డ మొదలగునవి తగ్గును. అంగమునకు అనవసర ఉద్రేకములు తగ్గి బలము హెచ్చును. కాళ్ల నరముల వాపులును, ఎండి పోవుటయును తగ్గును.

13 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- హఠయోగమున త్రికోణాసనము వలె నుండును. కాని రెండు పాదములకు మధ్య రెండు జానలుండ వలెను. ఎడమ చేతిని తల పై నుంచి వలయాకారముగ త్రిప్పి కుడి చేతిని అటులనే పాదముకు రెండు జానలు దూరముగ వలయాకారమున నడుమును, ఛాతిని, తలను ఎడమ వైపున కొకసారియును, తిరిగి కుడి వైపున కొక సారియును నెమ్మదిగ త్రిప్పు చుండ వలెను.

మనస్సు :- కాళ్లు చేతులు ఊపిరి తిత్తులు నడుము మెడ కోణములు అనగా వంపుల మీదకు మనస్సును పోనిచ్చి తరువాత వెన్నెముక మూత్ర పిండముల పైకిని మనస్సును కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- త్రికోణాకారముగ నున్నప్పుడు ముప్పాతిక గాలిని వదలి వేసి రెండవ వైపునకు తిరుగు నపుడు నిలబడు తీరునకు వచ్చు నరికి పూర్తిగ గాలిని పీల్చి కుంభించి రెండవ వైపునకు త్రిప్పు నపుడు ముప్పాతిక గాలిని వదలి త్రికోణముల నేర్పరచ వలెను.

ఫలితము :- శరీరమున నే భాగమున గాని బోద కాళ్లు మొదలగు బోదలను సృష్టించు రోగ వ్యవస్థల వుద్రేక ములను తగ్గించును. ఊపిరి తిత్తుల క్రింది భాగము బలపడును. జీర్ణాశయము కాలేయము బాగుపడి మూత్ర పిండములలో దుర్వాయువులను వెడల గొట్టి నడుముకు మంచి బిగువును గలుగ జేయును. వికారము తగ్గును. మనోద్రేకములు తగ్గును. అందరును తేలికగ జేయ దగినది. రోగులు కూడ ప్రయత్నించ వచ్చును.

14వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- తన ఛాతి వెడల్పునకు సమాన వెడల్పున పాదములను వెడల్పు చేసి, గుప్పిటలను బిగించి రెండు చేతులను పైకెత్తి నిలబడి నెమ్మదిగ తలను గుప్పిళ్లను పోగల్గినంత వరకు వెనుకకు పోనిచ్చి తిరిగి ముందుకు నడుమును, తలకాయను, వంచుచు తలను సాధ్యమైనంత వరకు మోకాళ్ళ మధ్యకు పోనిచ్చి వుంచి, చేతి గుప్పిటలను కాళ్ళ వెలుపల నుంచి వెనకకు యిది వరలో తలను పై వెనుకకు పోనిచ్చి నప్పటి తావు వరకు అంతయు కలసి యీ గుప్పిటలను త్రిప్పు పద్ధతి వలయాకార ముగ నుండు నటుల పోనీయ వలెను. ఇటుల చేయు నప్పుడు తలను వెనుక నుండి మోకాళ్ళ వరకు వంచు నపుడు నాలుకను బాగుగ వెడల్పు చేసి ముందుకు చాచి జీర్ణాశయము లోని దుర్వాయువులను బయటికి పోవునటుల పొత్తి కడుపును బొడ్డు ప్రాంతముల వెనుకకు అదిమి వడిగా గాలిని బయటకు పంప

వలెను. ఆసనమును బిగించ వలెను. బంధన లన్నియు యిం దుండుటచే చాల ప్రశస్త మైనది.

మనస్సు :- యావత్తు కసరతు మీదను మనస్సును చిత్రించి జీర్ణాశయము లోని, తల లోని అవయవముల నుండి దుర్వాయువు బయటకు పోవు నటుల భావించుచు మెదడు పై మనస్సును కేంద్రీకరించ వలెను. ప్రపంచ శక్తులు తన లోనికి వచ్చు చున్నట్లు భావించ వలెను. దీని నిదివరలో బ్రహ్మాండాసన మని నామ మిడితిమి.

ఊపిరి :- నిలబడు సరికి గాలిని కుంభించి ఆ కుంభక మున పిడికిడలను తలను వెనుకకు పోనిచ్చి తిరిగి నిలబడు వరకును కుంభకము లోనే యుండ వలెను. నిలబడు తీరు నుండి తలను మోకాళ్ళ వరకు తీసికొని వచ్చు నపుడు గాలిని నెమ్మదిగ వదల వలయును. మోకాళ్లనుంచి నిలబడునపుడు నెమ్మదిగనోరుమూసి ముక్కుతో గాలిని పీల్చుచు రావలెను. శరీరమునకు యావత్తును ముఖ్యముగ జీర్ణాశయము, కాలేయము, మెదడు నుండి దుర్వా యువులను తోసివేయు నట్లు భావించ వలెను.

ఫలితము :- శరీరము చులక నగును. పైత్యము తగ్గును. తల తిరుగుట, నొప్పి, బరువు తగ్గును. నోటి పూత, దగ్గు తగ్గి పోవును. జ్ఞాపక శక్తి హెచ్చును. విడువక దీనిని చేయుచుండిన యెడల కొంచెము పొడుగు ఎదుగుదురు. దీనిని జపాను దేశ మున పొడుగెదుగుటకు చేయు వ్యాయామ చిత్రముల నుండి కూర్చ బడినది.

N. B: దీనిని నడుము వరకే చేతులు త్రిప్పి చేయ వచ్చును. ఊపిరి తిత్తుల కెక్కువ పని జరుగును.

15వ కసరత్తు.

పద్ధతి:- అడుగు చతురముగీసి నాలుగు మూలలలో పై రెండుమూలలవద్ద అరిచేతులును, క్రింద రెండు మూలల వద్ద అరికాళ్ళ బొటనవ్రేళ్లును వుండునటులవంగి (1) కుడి మోకాలిని ఎడమ చేతి బోర్లించిన వ్రేళ్ళ మీదకు వచ్చునట్లును, ఎడమ మోకాలునుఎడమచేతి మోచేతికి ఆనునట్లును. (2) తిరిగి యధా ప్రకారముగా అరిచేతులను, అరికాళ్ళను నేలపైఆని వంగి యుండు నట్లు లేచి, (3) రెండు మోకాళ్ళను రెండు బోర్లించిన చేతి వ్రేళ్ళ మీదను వుంచి, (4) తిరిగి యధా ప్రకారముగా లేచి వంగి, (5) ఎడమ మోకాలిని కుడి చేతి వ్రేళ్ళ మీద వుంచి, కుడి మోకాలును కుడి మోచేతికి తగిలించి, (6) తిరిగి లేచి వంగి తిరిగి మూడు నాలుగు వలెనే చేయు వలెను. ఇట్లు చేసిన చో ఎనిమిది చలనములు (Square movements) కలసి ఒక కసరతు అగుచున్నది.

(బి) పై వలెనే కూర్చుని చేయు వలెను.

(సి) బస్కీ వలె చేయ వలెను.

వీటిలో దేనినైన గాని శక్తిని బట్టి మూడింటిని గాని చేయ వచ్చును.

మనస్సు :- ఇది వేగముగా చేయు కసరతు గనుక అంత ఎక్కువగా మనస్సును కేంద్రీకరించ లేక పోయినను మొత్తము మీద నడుము మొదలు మోకాళ్ళ వరకు వుండు కండలపై కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- గాలిని కుంభించి వుంచ గల్గి నంత వరకు వుంచి నెమ్మదిగా విడుచుచు తిరిగి కుంభించి యుంచుచూ వుండ వలెను.

ఫలితము : ఇంద్రియ నష్టము తగ్గును. మంచి ధాతు పుష్టిని చేయును. తొడలును, నడుమును గట్టి పడును.

N. B : దీనిని శాంతి కసరతుగ కూడ చేయ వచ్చును. కామకోర్కెలతో యీకసరతు చేసిన చాల నష్టము.

16వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- హఠయోగమున దీనిని పశ్చిమోత్తానాసనము అందురు. కాళ్లను పాదములను దగ్గర దగ్గరగా నుంచి సాచి రెండు చేతుల పిడికెలతో బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని ముఖమును సాధిక మీద నుదురును మోకాళ్ల చిప్పలపై నుంచి, మోచేతులను మోకాళ్ళ వెలి ప్రక్కలకు వుంచ వలెను. కాలు యావత్తును నేలపై అను నట్లుండ వలెను. పాదములను కూడ సాధ్యమైనంత వరకు నిలువుగ అనగా నేల పొడుగున నుంచ ప్రయిత్నించ వలెను. వృషణములను పైకి వుంచ వలెను.

మనస్సు :- పొత్తి కడుపు మీదను వెన్నెముక మీదను మనసును కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- తలను మోకాలిపై నుంచు నప్పుడు నెమ్మదిగ గాలిని పూర్తిగా వదలి శూన్యకము నందుంచ గల్గి నంతవరకు వుంచి తరువాత ఎక్కువ సేపు అటులుండ దలచిన వారు మూడు అంగుళముల గాలికి పైగా పీల్చుచు వదలు చుండ వలెను,

ఫలితము :- పొత్తి కడుపును బలపరచి, పొట్టను తగ్గించును. కడుపును బలపరచి యింద్రియ పుష్టి కలుగును. స్త్రీలకు ముట్టు నొప్పి, కుసుమ, బహిష్ట కాకుండుట తగ్గి పోవును. గర్భిణులకు వర్జనీయము. వెన్నెముక నాడులను శుభ్ర పరచును. మూల శంక తగ్గును. కాలేయము, జీర్ణాశయము ఉద్దీపన జెంది జీర్ణశక్తి హెచ్చి నరముల పటుత్వము విజృంభించును. మలబద్ధము పోవును. పక్షవాతము మూర్ఛ తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి ఉన్మాదములు యిది చేయువారికి రావు. వచ్చినను తేలికగా కుదరగలవు. నరములకు మంచి బలము నిచ్చును. పురుషులకు ఉదరము తగ్గును.

17 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- నేలపై కూర్చొని కాళ్లను సాచి నేలకు తాకు నటుల పాదములను అంటించియుంచి, చేతులను చెవులకు తగుల్చుచు నిలువుగ సాచి, నోటిని వెడల్పుగ తెరచి లోనున్న గాలిని వేగముగ వదలి, తిరిగి గాలిని ముక్కురంధ్రములతో కుంభించవలెను. పొట్టలోని గాలి యంతయు వెలువడిన తరువాత ఎడమ చేతిని మాత్రమే దించి చేతి బొటనవ్రేలు తప్ప

మిగతా నాలుగు వ్రేళ్లతోను గర్భకుహరము అందుగల వ్రేవుల చుట్టలపై మెల్లగ నొక్కుచు బొడ్డు చుట్టును పొట్ట మీదను కొంచెము మర్దన చేయవలయును. తరువాత పొట్టలోని గాలిని పూర్తిగ వదలి అక్కళించి ఎడమ కుడి పొత్తికడుపు భాగములపై నొక్కి తరువాత తిరిగి గాలిని పీల్చవలయును.

మనస్సు :— గర్భకుహరములోని విషగాలులు పోయి గట్టి పడుచున్నదని భావించుచు శరీరమున కంతకును ముఖ్యముగ గుండెకును విశ్రాంతి నిచ్చి బొడ్డుపైనను బొడ్డు చుట్టును మనస్సును కేంద్రీకరించవలెను.

ఊపిరి :- పొత్తికడుపునుండియు చిన్నప్రేవుల నుండియు గాలిని పైకి పీల్చి లాగి, జీర్ణాశయమునుండి గాలిని నోటి ద్వారా వేగముగా బయటకు పంపి. ముక్కుతో గాలిని నెమ్మదిగా పీల్చవలెను.

ఫలితము :- చలవచేయును. జీర్ణాశయమునగల పులితేన్పులు, అజీర్ణము, కడుపునొప్పి మొదలగునవి పోయి బలపడును. వృషణ సంబంధమగు రోగములు తగ్గిపోవును. సర్వరోగములకు బలహీనులు సైతము దీనిని చేయ వచ్చును. కాళ్ల తీపులు తగ్గును. పిక్కలకు బలముచేయును. విభాజకము (గర్భకుహరమునకును హృదయ కుహరమునకు మధ్యగలపొర) నకు బలము చేయును.

18 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- 17 వ సాధనలోని కాళ్లను, చేతులను, తలను నెమ్మదిగ పైకి లేవనెత్తుచు నడ్డిని మాత్రము నేలపైనుంచి సరిగా పైకి చేతులను, కాళ్లను తెచ్చి, చేతులను నెమ్మదిగ ముందుకు నేల పైకి తెచ్చి ఒక చేతి వ్రేళ్లను రెండవ చేతి వ్రేళ్లతో ముడి వేసి, కాళ్లను తల పైనుంచి పొడుగుగా హఠ యోగములోని హలాసనము వలె పాదముల వ్రేళ్ల వెనుక దిండ్లను నేలమీద ఆన్చి యుంచవలెను. మోకాళ్లు వంగరాదు.

మనస్సు :- శరీరమును యావత్తును దృష్టి యందుంచు కొని కాలేయముపై మనస్సును నిలుపవలెను.

ఊపిరి :- పరుండినప్పుడు కుంభించి యుంచిన గాలిని నెమ్మదిగ కాళ్లు, చేతులు కలయు వరకు వదలి కాళ్లు నేలకు తగులు వరకు శూన్యకము నందుండి అయిదు అంగుళముల గాలిని పీల్చుచు నెమ్మదిగ వదలు చుండ వలెను.

ఫలితము :- శరీర పాటవము హెచ్చును. జఠరాగ్ని ఎక్కువగును. అన్య పదార్థము నశించును. గర్భకుహరమునకు బలము చేయును. పొత్తి కడుపు సడలి జీర్ణాశయము, కాలేయములు చిన్న ప్రేవులు బలపడి వాటి పనిని చక్కగా చేయును. నిద్రలో ఉలిక్కిపడు వారును, ఎక్కువగా కలవరించు వారును దీనిని తప్పక చేయ వలసి యున్నది. రోగములు రాకుండుటకును రోగ నివారణానంతరము సర్వ నాడులకు బలము గలుగుటకును యీ కసరతు చాల మంచి పని చేయును. క్రొవ్వు

తగ్గును. అన్య పదార్థము చేరదు. గూను పోవును. అంగ సౌష్ట వము గల్గును.

N. B: ప్రథమమున దీనిని కొన్ని సెకండ్లు కంటె ఎక్కువ చేయరాదు.

19 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- వెల్లకిల పరుండి మోకాళ్లను ముడిచి, పాదములు రెంటిని దగ్గరకు జేర్చి మోచేతి కోణములను ఆ యా మోకాళ్ళ కోణములకు తగుల్చుచు పిక్కల మీదుగా ముంజేతులను తీసి కాలి రెండు బొటన వ్రేళ్ళను చేతుల వ్రేళ్ళతో ముడి వేసి గుప్పిట పట్టి వెన్నెముకకు కుడి ఎడమ వైపు కండలు మర్దన యగు నటుల వెనుకకును, ముందునకును గుప్పిట పట్టు తోనే వూగ వలెను. క్రమ క్రమముగ మెడ కండరముల మొదలు పిర్రల వరకును యిరు వైపులకును ఆ ఊపులు వచ్చు నట్లు చేయ వలెను. దీనిని జంతువుల నుండి పరిశోధనలు జరిపి గ్రహించ బడినవి.

మనస్సు :- వీపు ఎడమ కుడి వైపుల గల కండరము లలో నున్న ప్రక్క ఎముకల పైనను వెన్నెముక మీదను మనస్సును కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- కొద్ది కాలము కుంభించి యుంచి అయిదు అంగుళముల గాలిని వదలి అయిదు అంగుళముల గాలిని మాత్రమే కుంభించుచు రావలెను. మెడ క్రింద నుంచి నడుము

వరకును గల కండలు, ఎముకలు, నరములకును గాలిని పూరించుచున్నట్లు భావించవలెను.

ఫలితము :- మనస్సునకు సంతోషము నిచ్చును. వెనుకటి కసరత్తులో గల్గిన అలసట దీసి వలన తగ్గును. వీపు కండరములు బలపడును. గూనుమొదలగు వంకరలు తగ్గును యౌవ్వనమును నిలుపును.

20వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- (ఎ) హఠయోగము లోని సర్వాంగాసనము వలె అరచేతుల వ్రేళ్లను వెన్నెముక క్రింద ముడి వేసి నేలమీద వుంచి కాళ్ళను నిలువుగ తల పైకి ఎత్తవలెను. గడ్డము ఛాతి పైకి వచ్చునటులను అంటునటుల జూడవలెను. నేల మీద వున్న తలను దాటి వెనుకకు పై పాదములు 60° నిలబడవలెను.

(బి) చేతి వ్రేళ్ళను ముడి విప్పి చేతి నాలుగు వ్రేళ్ళను నడ్డి లేక నడుము మీద వీపు నైపున నుంచి బొటన వ్రేలును ముందుకుంచి యిదివరలో వెనుకకు నుంచిన పాదములను సరిగా నిలువుగ నుంచవలెను.

(సి) హఠయోగములో విపరీత కరణి వలె చేతులు నడ్డియందుంచి కాళ్ళను భూమికి 60° లలో ముందు నటుల సాచవలెను.

N. B : కాళ్ళను వెనుకకు, ముందునకు వుంచు నపుడు ఎక్కువగ వాలవలె ననుకొన నక్కర లేదు.

మనస్సు :- మనస్సును శరీరమును దాటి పోనీయక (ఎ) లో కంఠముడి మీాదను, (బి) లో నుదురు మీాదను, (సి) లో మెడదు మీాదను మనస్సును కేంద్రీకరించ వలెను.

ఊపిరి :- నాలుగంగుళముల గాలిని పీల్చుచు విడచు చుండవలెను. పై ఊపిరి తిత్తులను మెడ నరములను గాలితో పూరించవలెను. ఒకటి రెండు సార్లు ప్రాణాయామములో వలె గాలిని కుంభించి విడువ వచ్చును. ఈ కసరతును అయిదు నిమి షములు మొదలు గంటకు పైగా కూడా చేయ వచ్చును.

ఫలితము :- హఠయోగము నందు గల శిరసాసనమున కుండు నట్టి సుగుణము లన్నిటిని దీని వలన బొంద గలరు. రోగులు, భోగులు, స్త్రీలు, పురుషులు, బాల బాలికలు సర్వులు యీ 20 వ కసరతును చేయుట వలన శిరసాసనమున బొందవచ్చు నన్న కష్టములను బొందకనే దాని వలన గలుగ వలసిన సుగుణముల యావత్తును బొందగలరు.

శరీర రోగము లన్నిటిని నశింప జేసి మూల మూలలకు మంచి క్రొత్త రక్త ప్రసరణ గలిగి, మంచి బలమును, ఆలోచనా శక్తియును హెచ్చును. స్త్రీలకు ముట్టు నొప్పి మొదలగు గర్భ గోళ రోగములు నశించును. సర్వా వయవము లకు పుష్టి నిచ్చును. సౌష్టవ మేర్పడి పూర్ణాయుర్దాయమును బొందుదురు. ఊపిరి తిత్తులు బలపడును. సర్వులు సౌష్టవ మేర్పడుట కైనను సర్వ కాలములలో సర్వావస్థల యందును చేయ దగినది. ఈ ఒక్క సాధన యే ఎక్కువ కాలము చేసియు కూడ ప్రకృతి

లోని ఆరోగ్య ఆహార నియమములను గమనించుట వలన నిరోగులై వైద్య వాతను పడవలసిన అగత్యము కాన్పించదు.

N. B : ఒక్కొక్క తీరున ఉంచ గలిగి నంతసేపు మాత్రమే యుంచి రెండవ తీరునకు మార్చుచు (ఎ), (బి), (సి) లకు క్రమాను సారము తిరిగి తిరిగి మార్చు చుండ వలెను. అటుల మార్చుట వలన కసరతులోనే విశ్రాంతి గల్గును.

21 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- హఠయోగములోని చక్రాసనమువలె వెల్లకిలగానుండి అరిచేతులు అరికాళ్లను నేలపై అన్చి, నడుమును అర్ధ చంద్రాకారముగ పైకి ఎత్తి తిరిగి క్రిందికి నడ్డిని దించి వుంచి, పరుదల మొదలు తలవరకును నేలమీద అన్చి, తిరిగి యిదివరలో వలెనే వలయా కారముగ నడ్డిని లేపుచు నేలమీదకు దించుచు ఒకటి రెండుసార్లుతో మొదలుపెట్టి చేయవలెను.

మనస్సు :- ప్రతి కీలునగల దుర్వాయువులు పోవుచున్నట్లు భావించి మనస్సును బొడ్డుపై కేంద్రీకరించవలెను.

ఊపిరి :- నేలకాన్చి పగుండినప్పుడును వలయాకారముగ లేచినప్పుడునుకూడ గాలిని కుంభించుచు వదలి శూన్యకమునను వుండవచ్చును.

ఫలితము :- సీరసమును తగ్గించును. కసరతులో శమన, బడలిక తగ్గును. శరీర నొప్పులుతీయును. ప్రతికీలును స్వాధీనమునందుండును. అన్యపదార్థము జేరదు. విరేచన బద్ధము

తగ్గును. ఆకలి హెచ్చును. శ్లేష్మము తగ్గును. సంభోగేచ్ఛ ఎక్కువగును. మంచిరక్తము పట్టును.

22 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- (ఎ) హఠయోగములోని ధనురాసనమువలె గర్భకుహరముపై శరీరము నంతటిని ఆపి, కాళ్లను కలిపి వెనుకకు పైకెత్తి, ఎటువైపు చేతితో ఆయావైపుల చీలమండలను పట్టుకొని గర్భకుహరమునగల అవయవముల కన్నిటికిని మర్దన యగునట్లు యిటు అటు పొడుగుగ వూగవలెను.

(బి) గాలిని పూర్తిగా వదలి మోచేతులు రెండింటిని పొత్తికడుపుమీద నుంచి, మోకాళ్లను కొద్దిగవంచి కాళ్లను పొడుగుగసాచి తలను కొద్దిగ పైకి ఎత్తి హఠయోగములోని మయూరాసనమువలె నుంచవలెను.

(సి) అటుల మయూరాసనములో వలెనే చేతివ్రేళ్లను నేలపై నుంచి అరచేతిమీద శరీర బరువు నంతటిని ఆపి మోకాళ్లను ముడిచి, పాదములను ఒకదానిమీద ఒకటి తోకవలె కలిపివుంచవలెను. మోచేతులను కుడిదానిని కాలేయము క్రిందను ఎడమ మోచేతిని జీర్ణాశయముక్రిందను వుంచి శరీర బరువును ఆ అరచేతులపై ఆన్చి తలనుకొంచెము పైకెత్తవలెను.

మనస్సు :— (ఎ) లో పొట్ట మర్దన యగునట్లును, (బి) పొత్తికడుపునుండి అన్యపదార్థముపోవునట్లును, (సి) లో జీర్ణకోశము కార్జము మీదను మనస్సును కేంద్రీకరించవలెను.

ఊపిరి :- ముఖ్యముగ పూర్తిగ మెడ నరములయందు గాలిని పూరించవలెను. ఊపిరితిత్తులకు నాలుగైదు అంగుళములు మాత్రమే పీల్చవలెను. గర్భకుహరమును అంగుళము మాత్రమే పూరించవలెను.

ఫలితము :— విసుపుదలగాయుండు నపుడును, మనస్సు లోత్రుపాటుగా నుండు నపుడును కడుపులో మంట యుండు నపుడును దీనిని చేయుటవలన శమించును. కడుపులో బల్లలు తగ్గును. ప్లీహ గుల్మములు తగ్గును. గర్భకుహరములోని అవయవముల ద్రవములు హెచ్చి రక్తమునగల దుష్టకూటమిని విప్పును. జీర్ణశక్తి హెచ్చును. రక్తము పట్టును. విరేచన బద్ధము తగ్గును.

23 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :— ఇది సూర్యనమస్కారములోని ముఖ్య చలనమును సాధనగా ఏర్పాటుచేయబడినది. ఛాతి వెడల్పునే చేతులు నేలకాన్చి, కాలి వ్రేళ్ల మీదను అరచేతుల మీదను వంకర టింకరులు లేకుండగ వాలుగనుంచి, కుడికాలును కాలి చిటికినవ్రేలు చేతి బొటన వ్రేలునకును, మోకాలును చంకలోనికిని ఆన్చి ఆకాశమువంక చూచునట్లు తలను పైకెత్తి, తిరిగి ఆ కాలును వెనుకకు తీసికొని, ఎడమకాలును ఎడమవైపున కటులనే తెచ్చియుంచి యిటుల ఒక కాలును మార్చి యింకొక కాలును మార్చు చుండవలెను. దృష్టిని అనగా కంటి ప్రసక్తము తలను పైకెత్తునపుడు ఆకాశమునకును, దించునపుడు క్రింద

నైపులనుండవలెను. కాలును మార్చునపుడు తలను క్రిందునకు ఆయా వంపు ప్రకారము దింపి త్రిప్పవచ్చును.

మనస్సు :— నడుము లోనికిలు ఊపిరి తిత్తులను దృష్టిలో నుంచుకొని వెన్నెముకపై మనస్సును కేంద్రీకరింపవలెను.

ఊపిరి :— పాదములను చేతులను నేలకాన్చినపుడు శూన్యకమునవుంచి ఒక కాలును ముందుకు పెట్టినప్పుడు నెమ్మదిగ కుంభించుచు, పచ్చి ముఖమును ఆకాశము వంక వుంచు నంతవరకును కుంభకములోనుంచి, పాదములను యథాపూర్వాకారముగ వుంచునపుడు నెమ్మదిగ గాలిని విడిచి శూన్యకమునకు రావలెను.

ఫలితము :- రక్తమునందుగల ఎక్కువగా నుండు తెలుపు కణములు తగ్గి, రక్తము శుభ్రపడును. బుద్ధి చాకచక్యత హెచ్చును శరీరము నంతటనుగల మాంద్యము నశించు విష వాయువులు తగ్గి సోమరితనము లేకుండగ జేయును. జీర్ణశక్తి హెచ్చును శరీరమునగల వంకరలుపోయి మంచి సౌష్టవ మేర్పడును. మూత్రము జారీయగును. జననేంద్రియములకు బలము కలుగ జేయును.

24 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :- (ఎ) హిందూ దండెమువలె అరచేతులు నేల కాన్చి పాదములను కొంచెము ఎడముగనుంచి, తలను నడుమును క్రిందుగ రెండు అంగుళముల ఎత్తునుంచి ముందుకు కొంతవరకుసాగి ముఖమును పైకెత్తి నడుమును క్రిందకు వంచి

తరువాత నడుమును మధ్య పైకి లేవనెత్తవలెను. ఇది వేగముగ చేయు సాధనలోనిది. నెమ్మదిగచేసిన మరింత పటుత్వము గలది యగును. ఎటులైనను చేయువచ్చును.

(బి) కాలివ్రేళ్లను, మోకాళ్లను, నుదురును మోచేతులనుండి అరచేతులవరకును నేలకాన్చి గాలిని పీల్చుచు, తలను ముందుకు జొనిపి ముఖమును ఆకాశమువైపుకు ఎత్తి చూచి నడుమును భూమిపైన మూడు అంగుళముల ఎత్తునవుంచి, తిరిగి కాలివ్రేళమీదను అరచేతులమీదను భూమిపై ఆని నడుమును పైకెత్తవలెను.

మోకాళ్లను ముడిచి పిఱ్ఱలను కాలి మడమలమీద ఆని కూడా చేయువచ్చును.

(సి) బస్కీవలె చేయవచ్చును. మిగతా అన్నియు (ఎ) వలెనే.

(డి) స్వేర్ బస్కీ అరచేతులను పాదములను స్వేరుగ వుంచి లేచి వంగి తిరిగి మార్చి కూరుచుండవలెను.

మనస్సు :– (ఎ) తొడలు దండలపై మనస్సును కేంద్రీకరించవలెను. (బి) కాలివ్రేళ్లు మోకాళ్లు మోచేతులు చేతివేళ్లు నుదుటిని దృష్టియందుంచుకొని భ్రూమధ్యమునందు మనస్సును కేంద్రీకరించవలెను.

ఊపిరి :- (ఎ) ప్రాణాయామ పద్ధతినే చేసి కుంభకమును మాత్రము వుంచగలిగినంత వరకు వుంచుటకు ప్రయత్నము చేయవలెను.

(బి) ముఖము పైకిని నడుము క్రిందకును వచ్చువరకు గాలిని పీల్చి కుంభించియుంచి, నడుమును పైకి లేపునపుడు గాలిని వదలుచు నడుముపైకి వచ్చుసరికి శూన్యకమునందుండ వలెను. మోకాళ్లు మోచేతులు వగైరా నేలకానునపుడు గాలిని కుంభించి, కాలి వ్రేళ్లమీదను చేతి వ్రేళ్లమీదను శరీరమును ఆపి, నెమ్మదిగ నేలమీద రెండు అంగుళములు మూడు అంగుళముల ఎత్తుననే వెళ్లుచు, కుంభనలోనే ముఖమును పైకి ఎత్తవలెను.

ఫలితము :— శరీరము తేలికయగును. గుండెకు బలమిచ్చును. నంజువ్యాధిని రానీయదు. మూత్రపిండములు బలపడును. దండలును తొడలును బలపడును. ఆకలి హెచ్చును. ఊపిరి తిత్తులు బలపడును. బలము హెచ్చును. ఎక్కువగ చేసినచో కోపము కొంచెము హెచ్చును.

N. B. ఒక్క కుంభనలో చేయగల్గినన్ని మాత్రమే నెమ్మదిగచేయ మొదలు పెట్టవలెను. తిరిగి ఎక్కువగ చేయగోరువారు తిరిగి కుంభనతో నెమ్మదిగ తనశక్తి ననుసరించి చేయువలెను.

25 వ కసరత్తు.

పద్ధతి :— హఠయోగ పద్మాసనమువలె, వెన్నును తలను నిగిడ్చి కూర్చునియుండి కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీద నుంచి మడమను గజ్జలలోనికి వచ్చునటుల పెట్టి, ఎడమ మడమను పైనుంచి కుడి గజ్జలలోనికి తెచ్చివుంచి పాదమును

కుడితొడమీద వుంచవలెను. ఒక్కొక్కసారి ఎడమ పాదమునుకూడ కుడి గజ్జలోనికి తీసుకొని రావచ్చును. అరికాళ్ల గుంటలలో ఆయాచేతుల అరిచేతి దిండ్లను వుంచి, కాలివ్రేళ్లపై ఆయాచేతివ్రేళ్లనువుంచి తలను నెమ్మదిగ కూర్చునియుండు మోకాళ్లమధ్యకోణమునకు వీలైనంతవరకు తెచ్చి తిరిగి తలను యథాప్రకారమునకు తెచ్చి వెనుకకు తలను పోనిచ్చి తిరిగి నిలువుగ వుంచవలెను. మోకాళ్ల మధ్యకు తలవచ్చునపుడు అరికాళ్లపాదములపై అరిచేతి దిండ్లతో నొక్కుచు, వెనుకకు తలను పంపునపుడు కాలివ్రేళ్లను చేతివ్రేళ్లతోలాగుచు, తలను వంచునపుడును వెనుకకు తీయునపుడును గల్గు తీవ్రతలను తగ్గించుకొనవలయును. పైనుంచి తలను మోకాళ్లమధ్యకు తెచ్చునపుడు ఒకటి రెండుసార్లు నాలుకను ముందుకుసాచి జీర్ణాశయములోని గాలిని నెమ్మదిగ బయటకు పంపుచు ముక్కుతో గాలిని నెమ్మదిగ పీల్చుచుండవలెను. కొంతసేపు నాసికాగ్రమున దృష్టి నుంచవలెను.

ఇటుల పద్మాసనమున కూర్చుండి కనుగ్రుడ్లను కుడివైపునకునుఎడమవైపునకును,పైకిని క్రిందకును, కుడివైపునుంచి ఎడమవైపునకును, ఎడమవైపునుంచి కుడివైపునకును గుండ్రముగను నెమ్మదిగను త్రిప్పవలెను.

N. B: వెనుకకుపోనిచ్చిన సమయమునుండి తుమ్మెదవలె ఊఁ కరించుచు అనగా ఊఁ అనుచు మోకాలి మధ్యకు వచ్చి తిరిగి ముక్కుతో పీల్చుచు యథాస్థానమునకు రావలెను.

ఇట్లు చేసినచో సంగీతమునకు తగిన కండలు బలపడి మెడయు బాగుపడును.

మనస్సు :- శరీరము నంతటను దృష్టియందుంచుకొని, నేత్రములపూదను మాడు మీదను మనస్సును కేంద్రీకరించవలెను.

ఊపిరి :- ప్రాణాయామమునవలె తలను క్రిందకు దింపునపుడు గాలిని నెమ్మదిగ వదలి, పైకెత్తునప్పుడు గాలిని నెమ్మదిగ కుంభించి తలను వెనుకకుపంపి తిరిగి నిలువుగవచ్చు వరకు కుంభకమునసే యుంచవలెను.

ఫలితము :- ఆధ్యాత్మిక దృష్టి హెచ్చును. దివ్యజ్ఞానము గల్గును. నేత్ర నాశిక కర్ణరోగములను రానీయకుండా ఉద్వేగములను ఆపును. సర్వావయవములకును బలము నిచ్చును. ఈ సాధనను పూర్తిగ నెమ్మదిగ చేయుచుండిన యెడల శరీర పాటవము గలిగి ఆయురారోగ్యవంతులై యుండుటకవకాశము గలదు. మనశ్శాంతి తోడను ఆనందముతోడను జీవితమును గడుపు వారగుదురు.

N. B. నిశ్చయముగ శాస్త్రప్రకారము యీ సాధన నొక్కదానిని చేసినను శరీరము కంతటికిని అన్ని విధముల ఆధ్యాత్మిక భౌతిక శక్తులు విజృంభించును.

శమనాసనము (RELAXATION)

వెల్లకిల పరుండి మడమల రెండింటి మధ్య అర్ధ గజ ముండు నటుల పాదముల నుంచి అరచేతులను పైకి వుంచి తొడలకును, అరచేతులకును అడుగు దూరముంచి కుడి చెవి ఆకాశము పైకి వుండు నటుల ముఖమును ఎడమ ప్రక్కకు త్రిప్పి పరుండి శరీరము నందంతటను గల ఉద్రేకములను కంఠ ముడి క్రింద గల గుంటకు క్రమ క్రమముగా లాగి తీసి కొని రావలెను. చాలమంది వేయు శవాసనము వలె కాళ్ళను దగ్గరగా యుంచి చేతులను శరీరమున కంటి యుంచి ముఖమును ఆకాశము వైపునకు పెట్టి సర్వావయ అలసటలను గుండెవద్దకు తీసుకు వచ్చి అణగ ద్రొక్కు పద్ధతి అంత మంచిది కాదు. పరిశోధన వలన యీ పద్ధతి కొంత గుండె దడ కలిగించినది; శరీరమునకు గల్గిన శ్రమను పూర్తిగ తగ్గించ జాలదు.

N. B : ఏ సాధనలు చేయు నప్పుడైనను శరీరము అలసి నట్లుండినచో యీ శమనాసనమున కొంత సేపుండి శాంతి నొంది తిరిగి వ్యాయామము చేయ నచ్చును. కొన్ని సమయముల యందు వ్యాయామము ఎక్కువగ చేయుట కంటె యిట్లు విశ్రాంతి ఎక్కువగ తీసి కొనుట వలన చాల లాభ కారిగ నుండును. శరీర పాటవము హెచ్చును.

స్థూల మనో దేహములకు వ్యాయామము వలన గలిగిన ఉద్రేకములను శాంతింప జేయును. అందుచే దీనిని "శాంతి" ఆసనమని కూడ చెప్పనగును.

ఈ స్థితిలో మనసును స్థిమితముగను, శాంతియుతముగ నుంచవలెను. ఈ శవమానాసనము శరీరమునకు గలుగు ప్రయాసను బోగొట్టి చిత్తమునకు విశ్రాంతిని గలిగించును.

ప్రత్యేక ప్రముఖ వ్యాయామములు

1. ఎడమ తొడమీద కుడి పాదము యొక్క చిటికిన వ్రేలి వైపునను, కుడి తొడపై ఎడమ పాదముయొక్క చిటికిన వ్రేలి వైపునను జేర్చి, వెనుక ప్రక్క నుండి తెచ్చిన కుడి చేతితో ఎడమ తొడ మీదనున్న కుడి కాలి బొటన వ్రేలును, అటులనే వెనుక ప్రక్కనుండి తెచ్చిన ఎడమ చేతితో కుడి తొడ మీద నున్న ఎడమ కాలి బొటన వ్రేలును పట్టుకొని, గుండెకు సమీపముగ నాలుగు అంగుళములు దూరముండు నటుల రొమ్మున గడ్డమునుంచి నాసికాగ్రమును వీక్షించ వలెను. హఠయోగమున దీనినే పద్మాసన మని చెప్ప బడినది. సమస్త రోగములను నశింప జేయును. నాడుల యందు రక్తము చక్కగా ప్రసరించి వ్యాధులు నివృత్తియై మంచి ఆరోగ్యము కలుగును. చిత్తస్థైర్యము కలుగును.

N. B : (1) అటుల కూర్చొని తొడల మధ్యమున చేతుల నుంచియు గాని, (2) రెండు చేతులను సంపుటితము జేసి ఒడి నందుంచి గాని చేయ వచ్చును; (3) కుడి, ఎడమ చేతి వ్రేళ్లను చాచి కుడి ఎడమ మోకాళ్ళపై నుంచియు కూడ చేయవచ్చును. నాసికాగ్ర వీక్షణ అన్నిటికిని ముఖ్యము.

2. మూలాధారమును (గుదము) సంకుచితము చేసి, అనగా ముకళించి బిగించి కడుపును అనగా నాభి ప్రదేశమును వీపునకు తాకు నటుల లాగి, కంఠమును సంకుచితము చేయు చుండుట వలన సర్వ రోగములు నశించి మహా బల సంపన్నత్వో చిరంజీవి యగును. దీనినే హఠయోగము నందు కొంచెము హెచ్చు తగ్గులలో బంధత్రయమని పిలువబడు చున్నది. సదా చేయు తగినది, ఖాలీ కడుపున చేయు చుండ వలెను.

3. పెదవుల మధ్య కాకి ముక్కు వలె నాలుకను ముందుకు జొనపి, ఆ సన్నని ద్వారము గుండ పరిశుభ్రమగు చల్లటి గాలిని పూరించి, కొంచెము సేపు కుంభించి యుంచి నాసికా ద్వారముల ద్వారా మెల్ల మెల్లగా రేచకము చేయవలెను. తిరిగి నోటి ద్వారా గాలిని ఎప్పుడును విడువ రాదు. దీనిని చేయుట వలన నరముల సత్తువ గలుగును. హఠయోగమున దీనిని శీత్కారి యందురు.

4. నడచునప్పుడు గాలిని పీల్చి కుంభించి యుంచ గలిగినంతవరకు కుంభించి యుంచి నెమ్మదిగా గాలిని విడచు చుండ వలెను. ఇందు వలన ప్రాణ వాయువు శరీరము యొక్క మూల మూలలకు పోయి శరీర కష్ట జీవియగు కర్షకుని వలె కండలుబికి మంచి బలము గల్గును. దీని నొక్క దానినైనను మనుష్యుడు చేయుట కలవాటు పడినచో మంచి బలము గల్గి ఆకలి గలిగి నూరేండ్లు జీవించు ననుటకు సందియము లేదు. దీనిని ప్రతి వారును జ్ఞాపకముంచుకొని చేయు చుండ తగినది.

5. మూత్రమును విడచు నపుడు ప్రథమ ధారను వదలి తరువాత నుంచి ఏక ధారగా విడువక బల పూర్వకముగ ఆపి ఆపి విడచు చుండుట వలన అంగము బలము భారి యింద్రియ పుష్టి గలుగును. చిన్న తనమునుండియు అభ్యసింప చేయించిన చాల సుగుణములు గలుగును. సుఖ రోగములున్న వారు దీనిని చేయరాదు. దీనిని నిత్యము చేయుట వలన యింద్రియ నష్టము మొదలగు రోగము లనేకములు మటు మాయ మగును. వీర్య పుష్టి గలుగును. మూత్రి రోగములు నశించును.

6. ఏ పదార్థమును తినినను కాఫీ, టీ మొదలగునవి త్రాగినను భోజనము చేసిన వెంటనే పుక్కిలించి పలు సార్లు ఉమ్మి వేసి కండ్లు చన్నీటితో కడుగు కొనిన నూటికి తొంబది తొమ్మిది వరకు కంటి రోగములు తమంతట తామే మాయమగును. ప్రతి వారును చేయ తగినది. స్త్రీ, పురుష, బాల వివక్షత లేదు. అనేకములగు వాటిని పరిశీలించి, చాలా కాలమునకు నిర్ధారణకు వచ్చిన తరువాత ప్రచురించిన విషయ మిది. ప్రపంచ ఉపయోగము కొరకు చివర భాగమున వీటిని ముఖ్య గమనిక కొరకు ప్రచురించితిమి.

7. జీవ ప్రాణాయామమును చేయుచు ప్రతి దినమును అధమము రెండుసార్లు భోజనము, రెండు సార్లు ఫలహారము, రెండుసార్లు మలవిసర్జన, రెండుసార్లు దంతధావన, రెండుసార్లు చంకలను, గజ్జలను, మెడ మొదలగునవి తోముకొనుచు చేతికొద్ది కొబ్బరి నూనెను శరీరమునకు మర్దన చేసి, కాలము శరీర స్థితి గతుల ననుసరించి వేడి లేక చన్నీళ్లు స్నానమును చేయుచు

మనశ్శాంతి గలిగి జీవితమును గడపు వాని శరీరము, మనస్సును చాల పుష్టిగ నుండి చిరంజీవు లగుదురు.

అత్యున్నత మగు యీ జీవ సాధనమును మహా యోగ శాస్త్రమున నభ్యసించి సర్వులు ప్రతిభ గల జీవితములు గడు పుటకు యిది నిచ్చెన వలె యెప్పుడును వారు వారు ఉపయో గించు రీతిని బట్టి వారు వారు ఫలితములకు బొందెదరు గాక !

ప్రత్యేక ప్రముఖ వ్యాయామములలో 4 వ. నెంబరు జీవప్రాణాయామము. దీనిని ఎల్లప్పుడును చేయుచుండినయెడల శరీరారోగ్యమును, పుష్టియును, ఎంతటి బలహీనులకైనను గలుగజేయును.

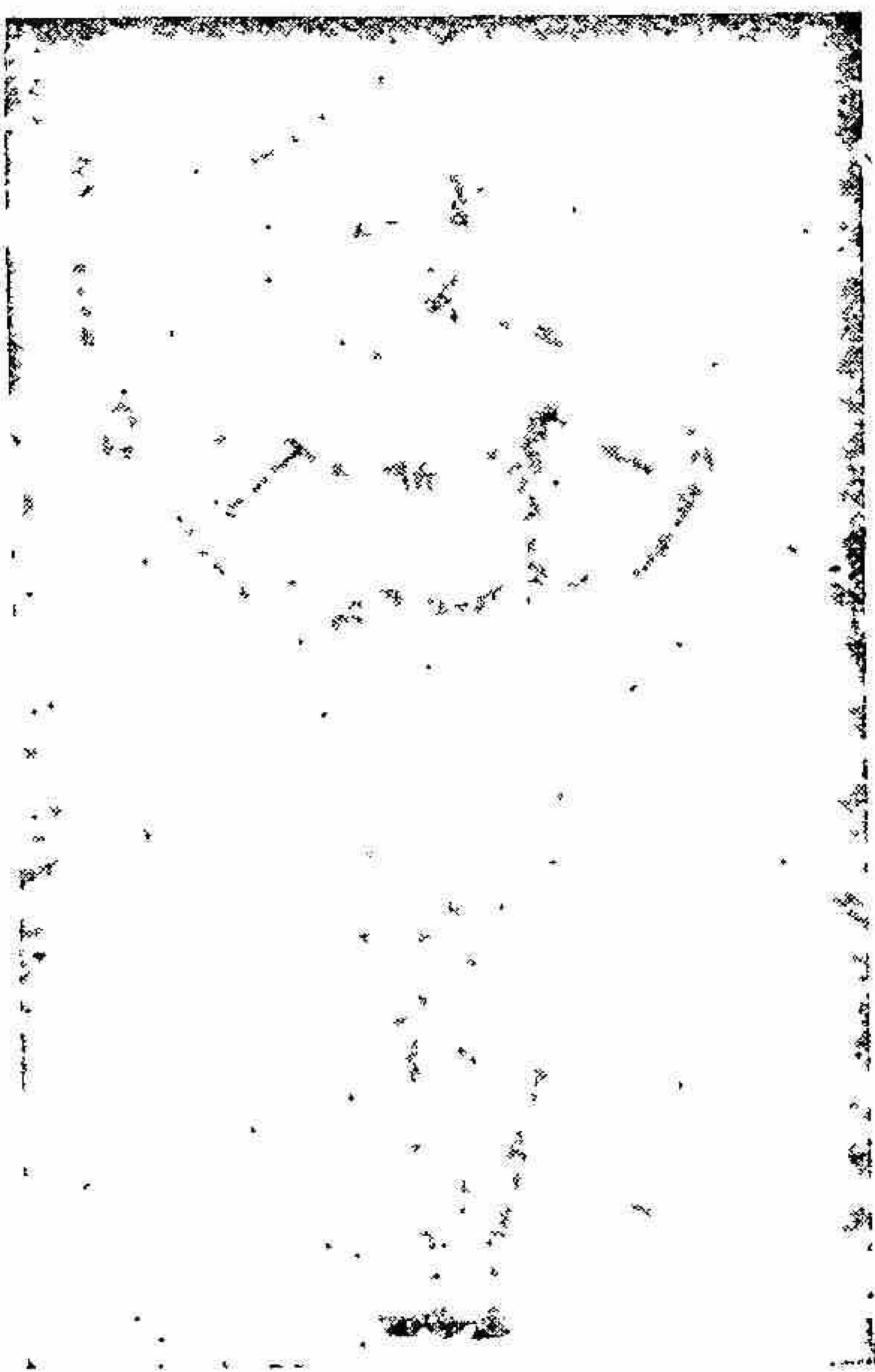
సమాప్తి.

1



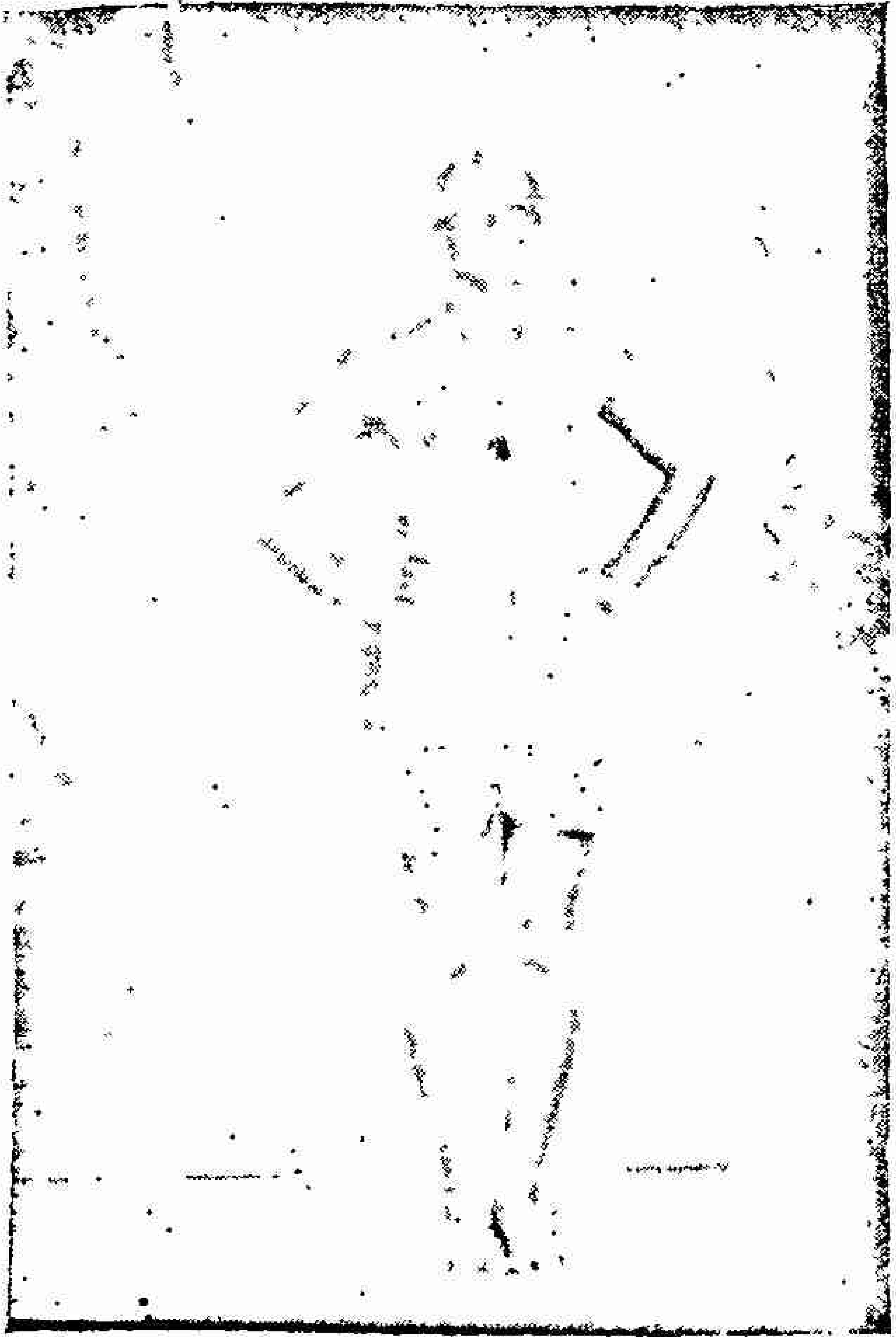
నమస్కారము - A



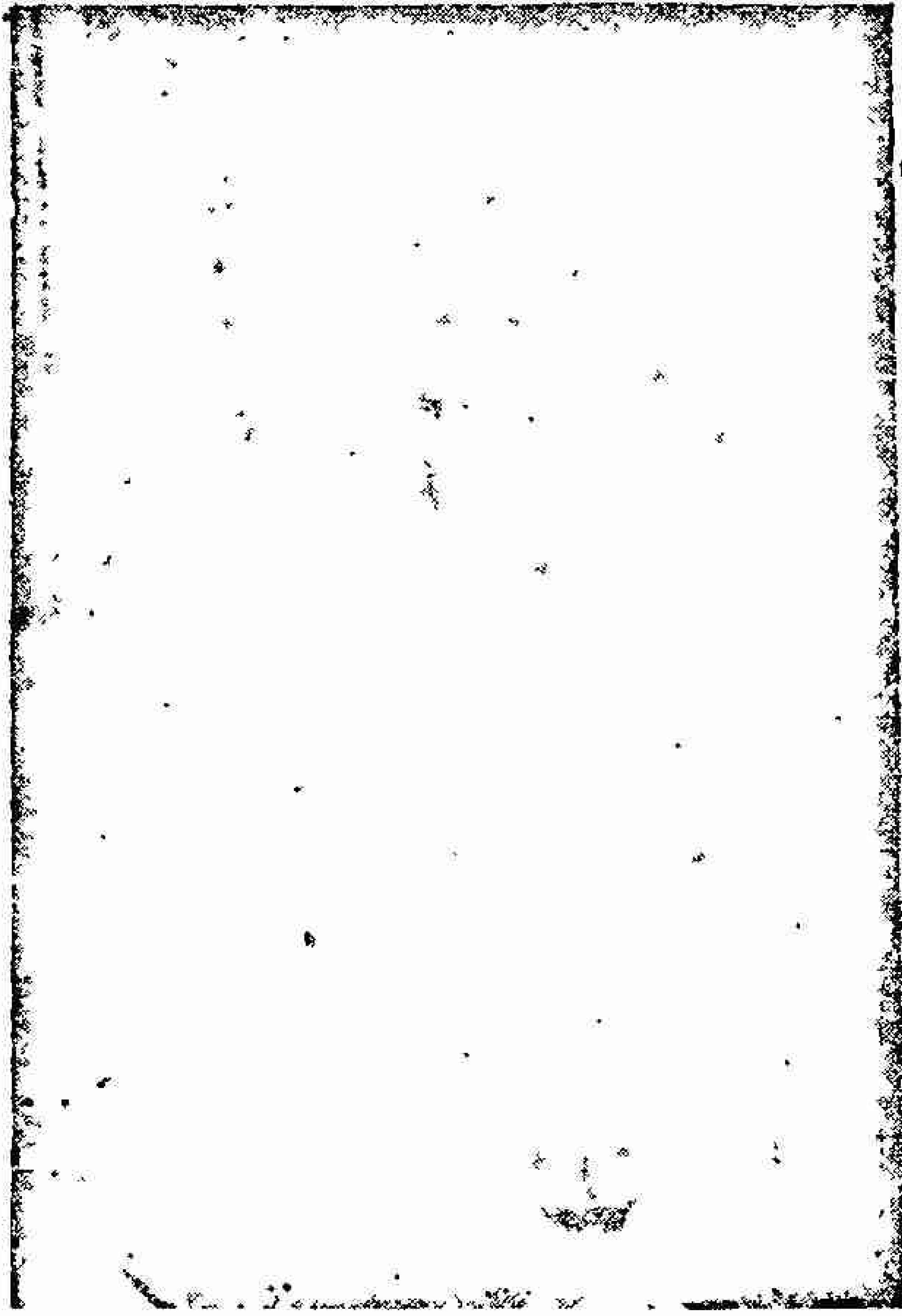


నిలుచు రీతి B

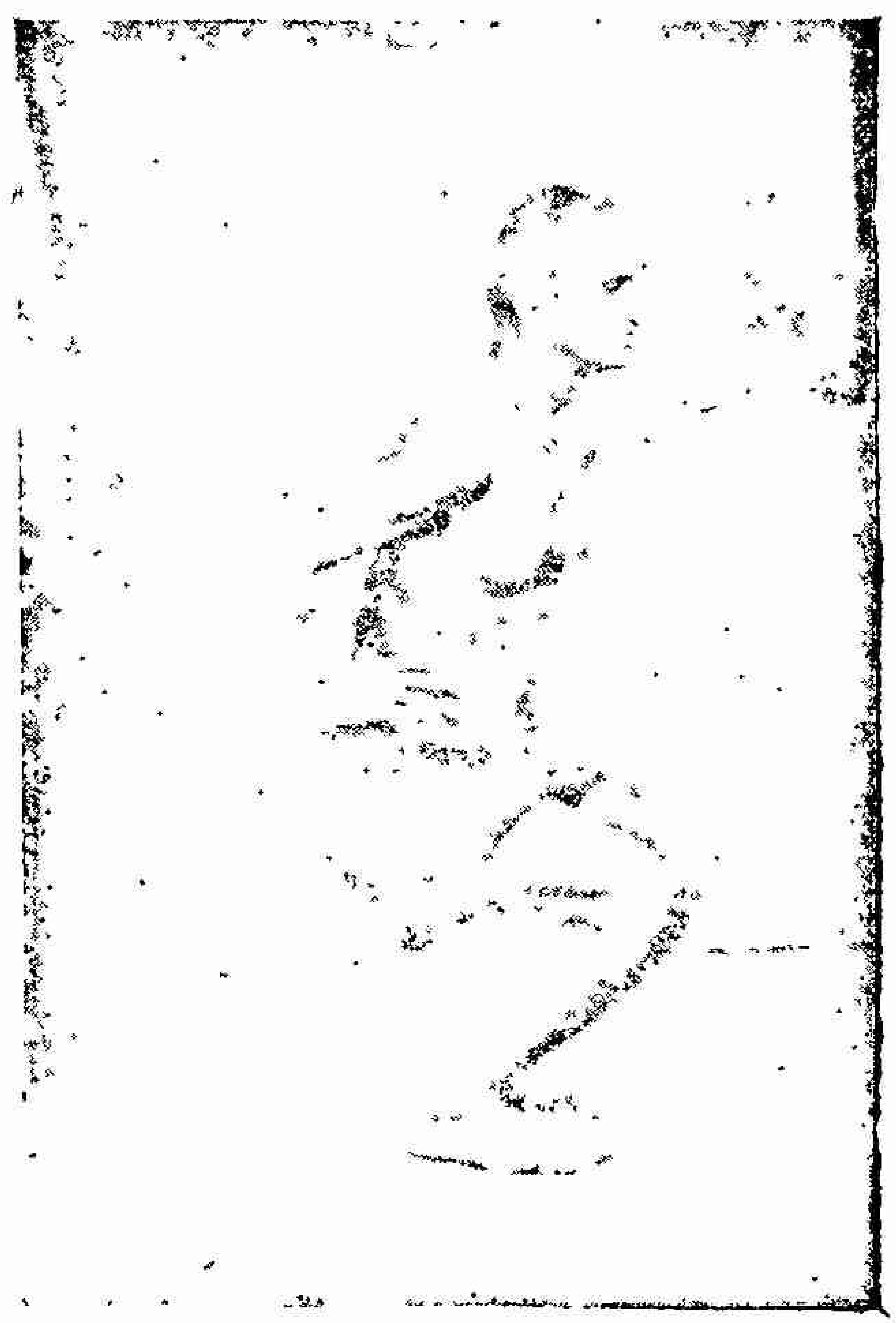
2



1 కసరత్తు



2 కసరత్తు



3 కసరత్తు

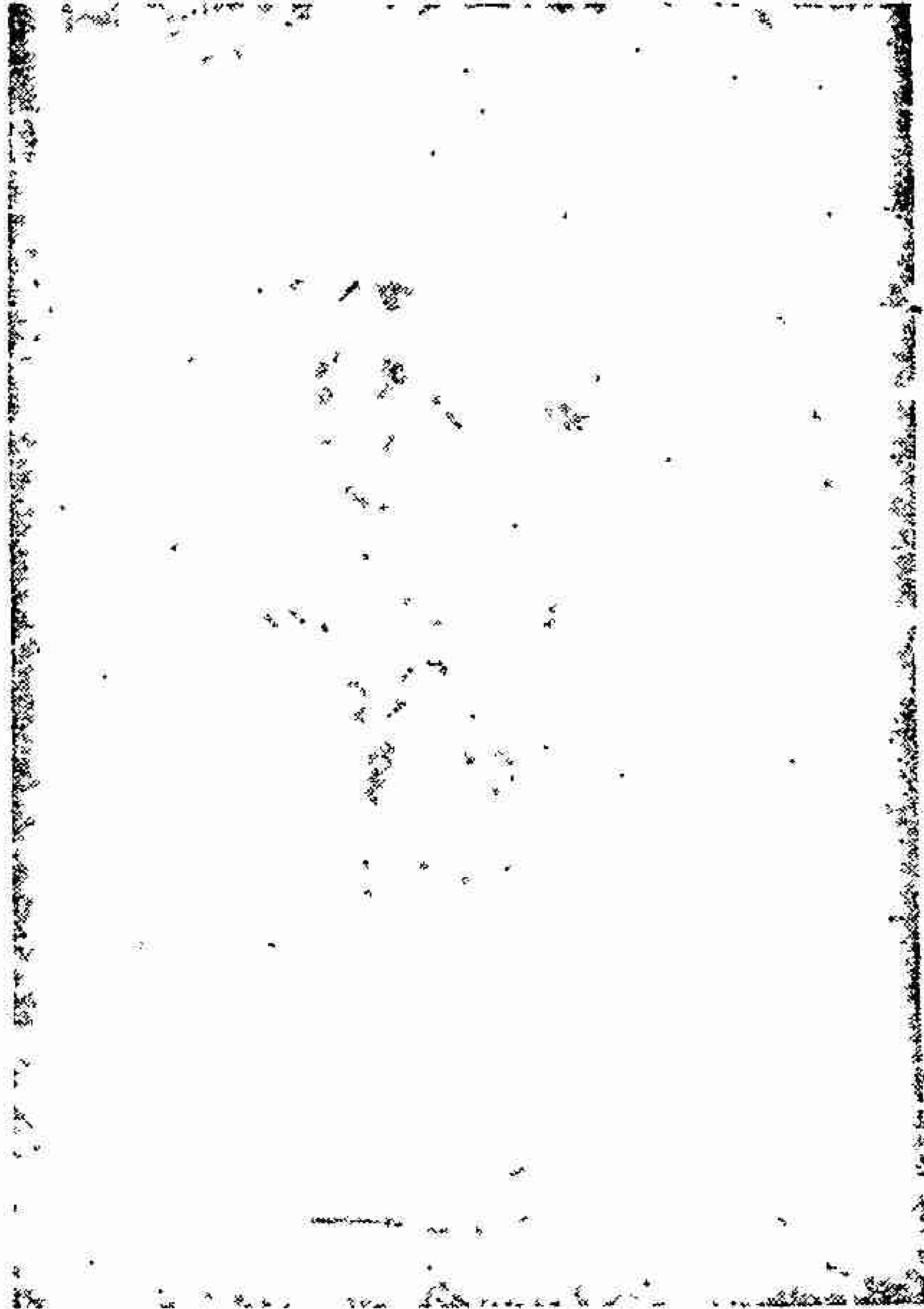


4 (అ) కసరత్తు

4



4 (ఎ) కసరత్తు

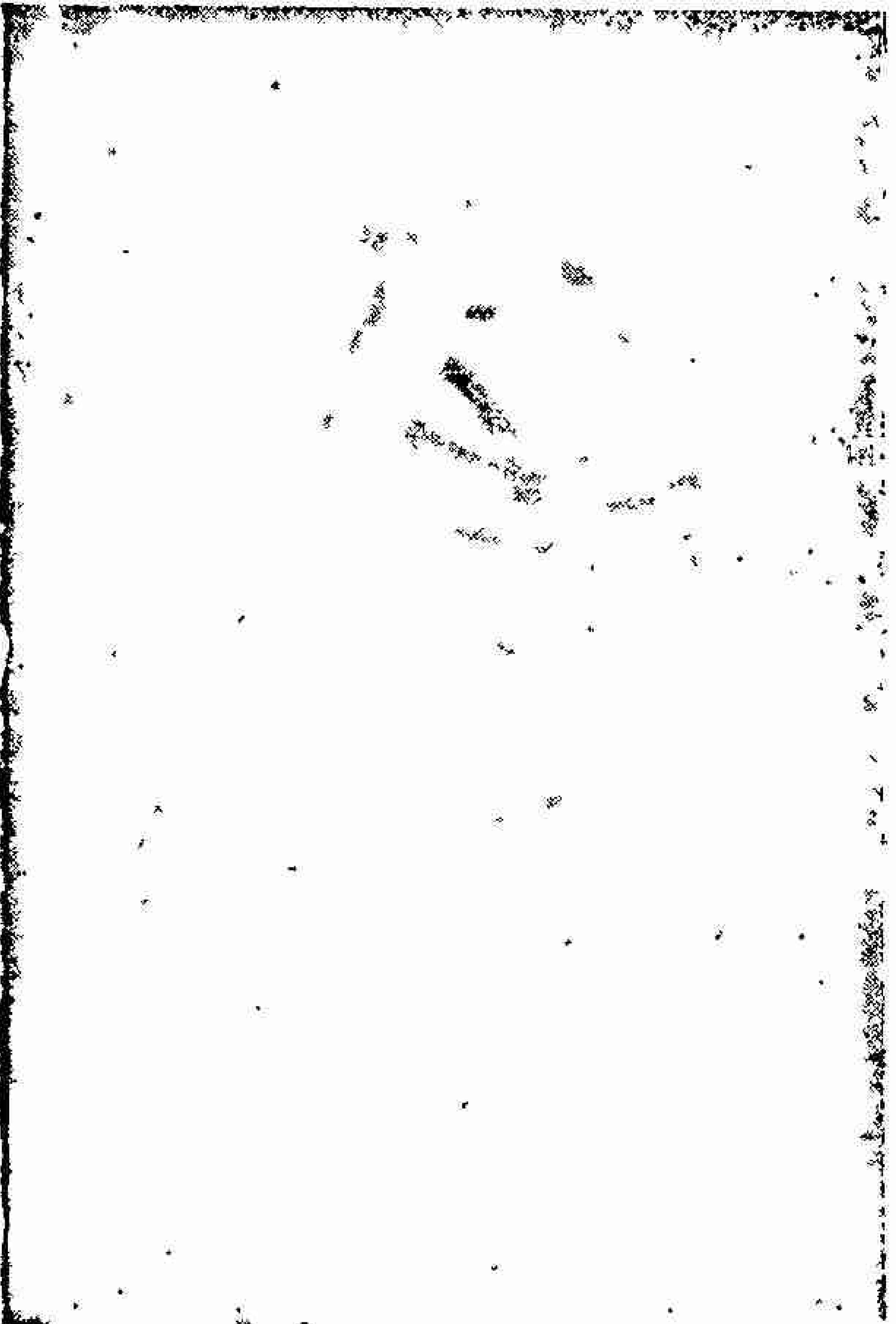


5 (ఎ-1) కసరత్తు

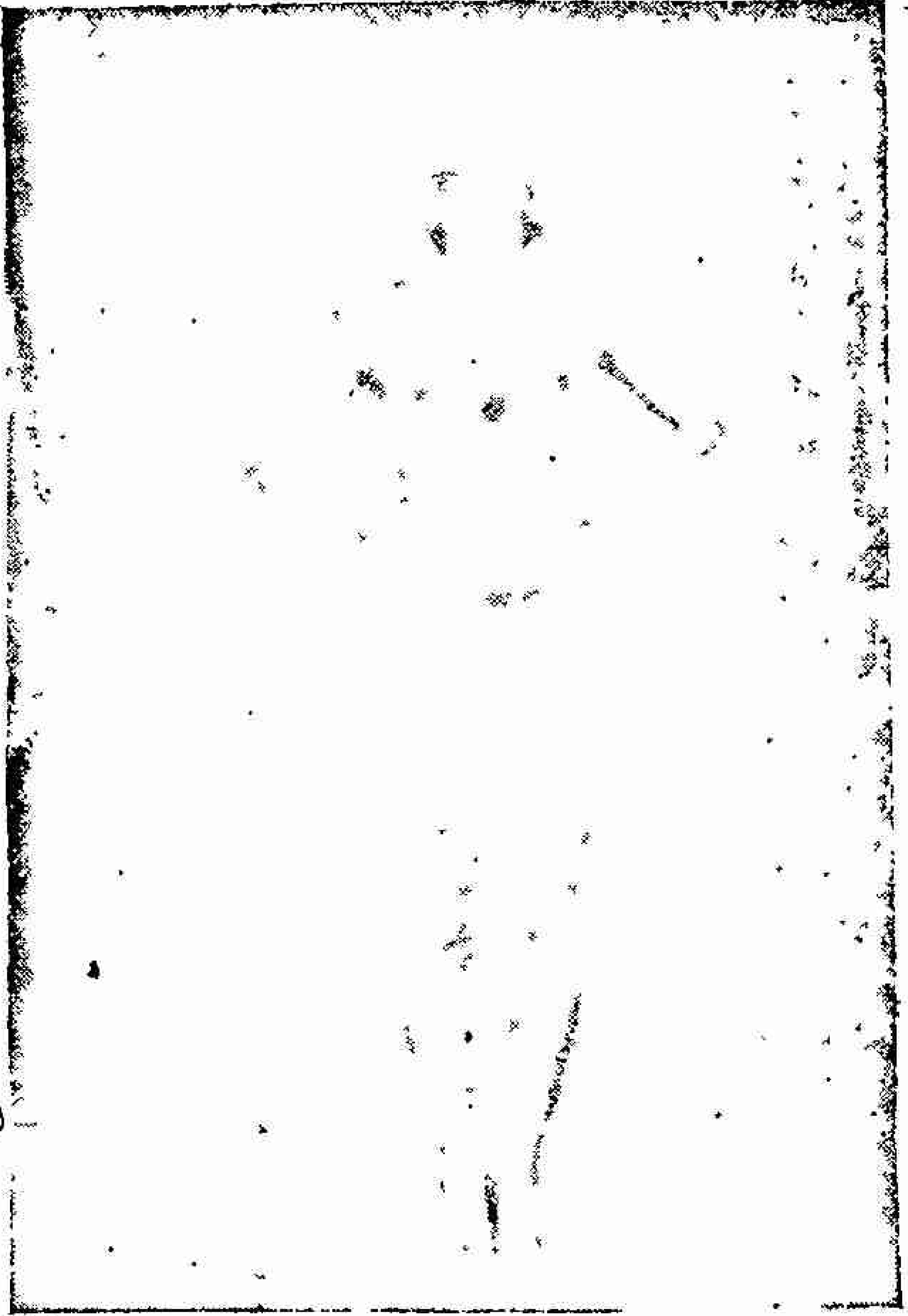
5



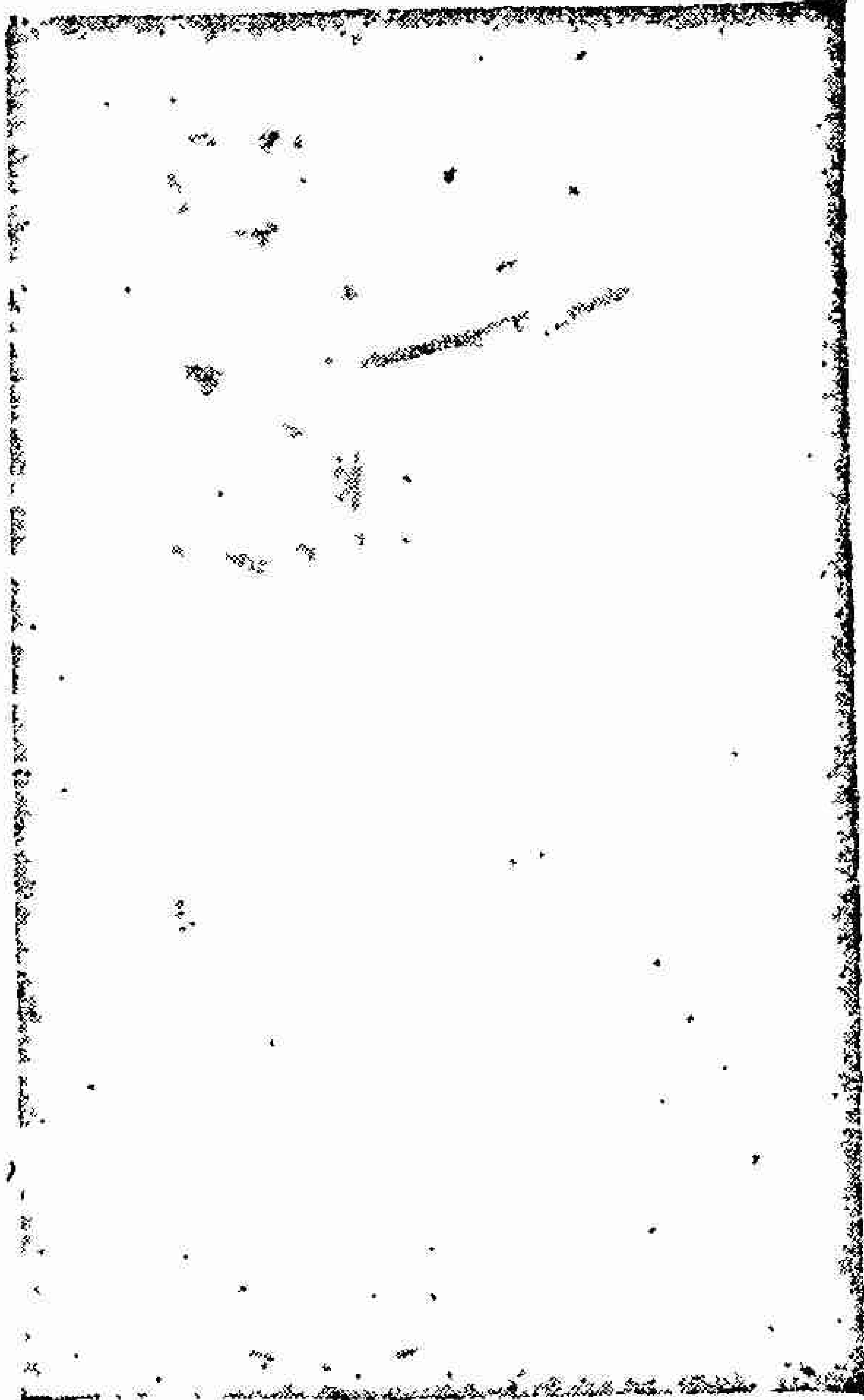
5 (ఐ) కసరత్తు



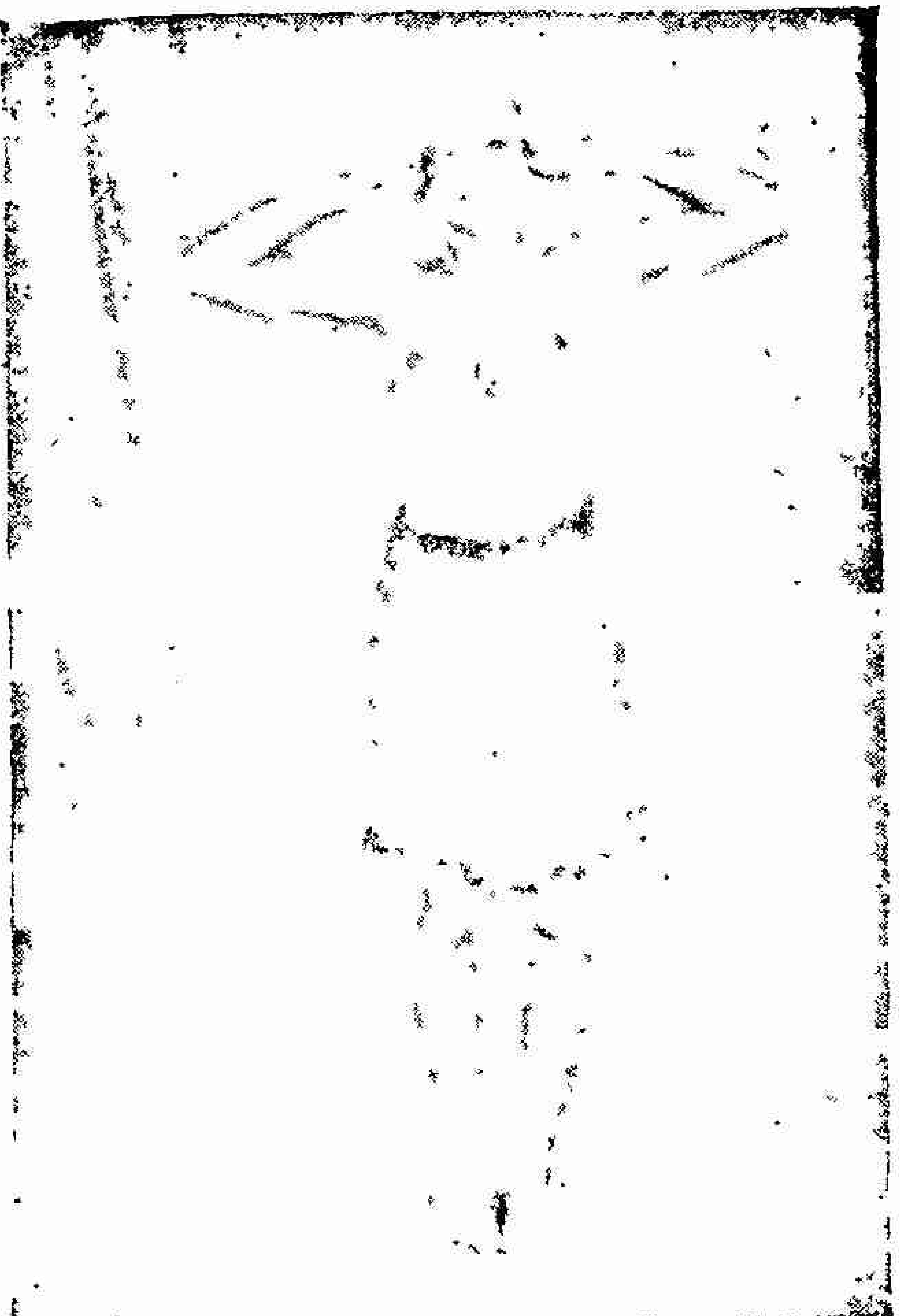
5 (ఐ-2) కసరత్తు



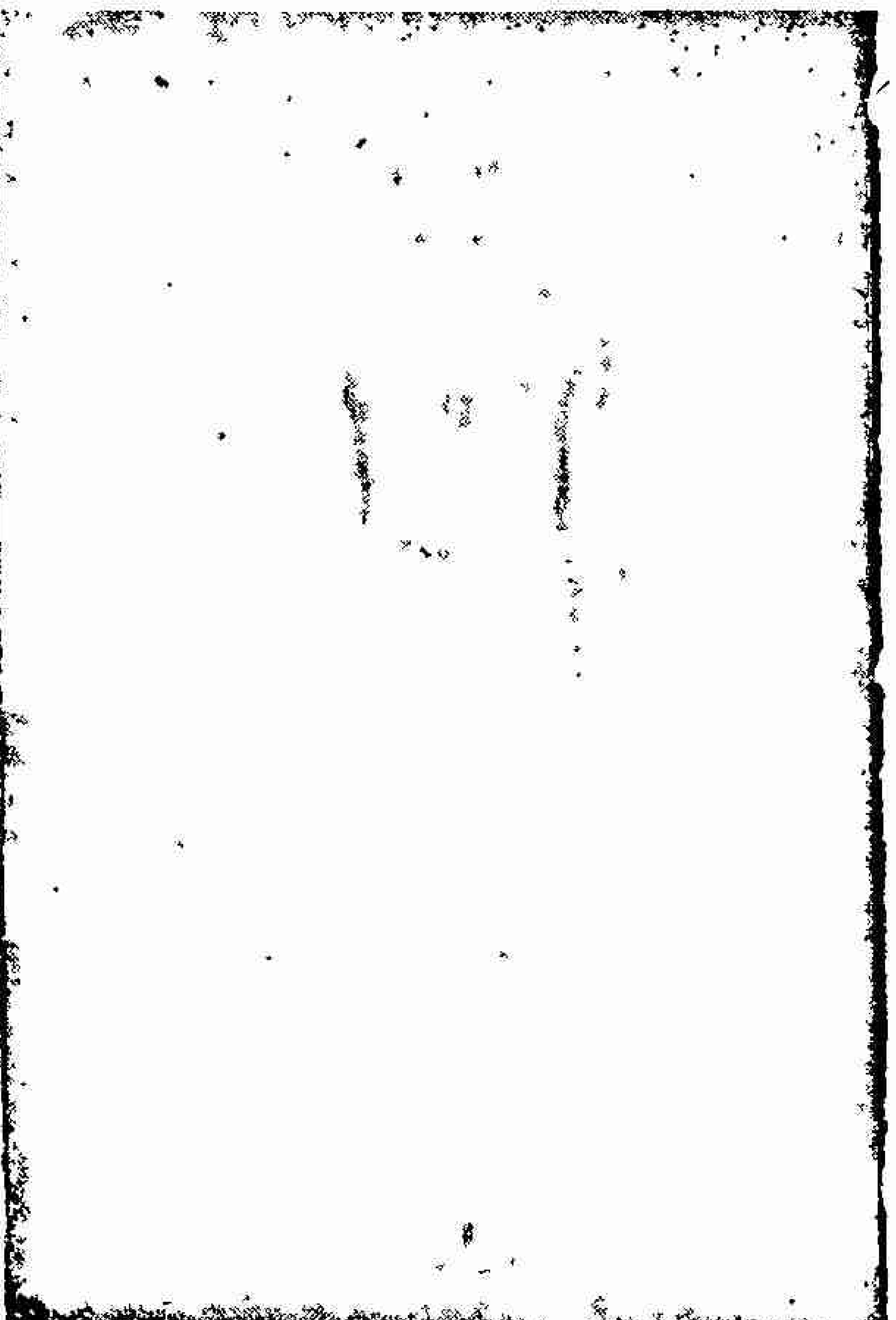
6 కసరత్తు



7 కసరత్తు

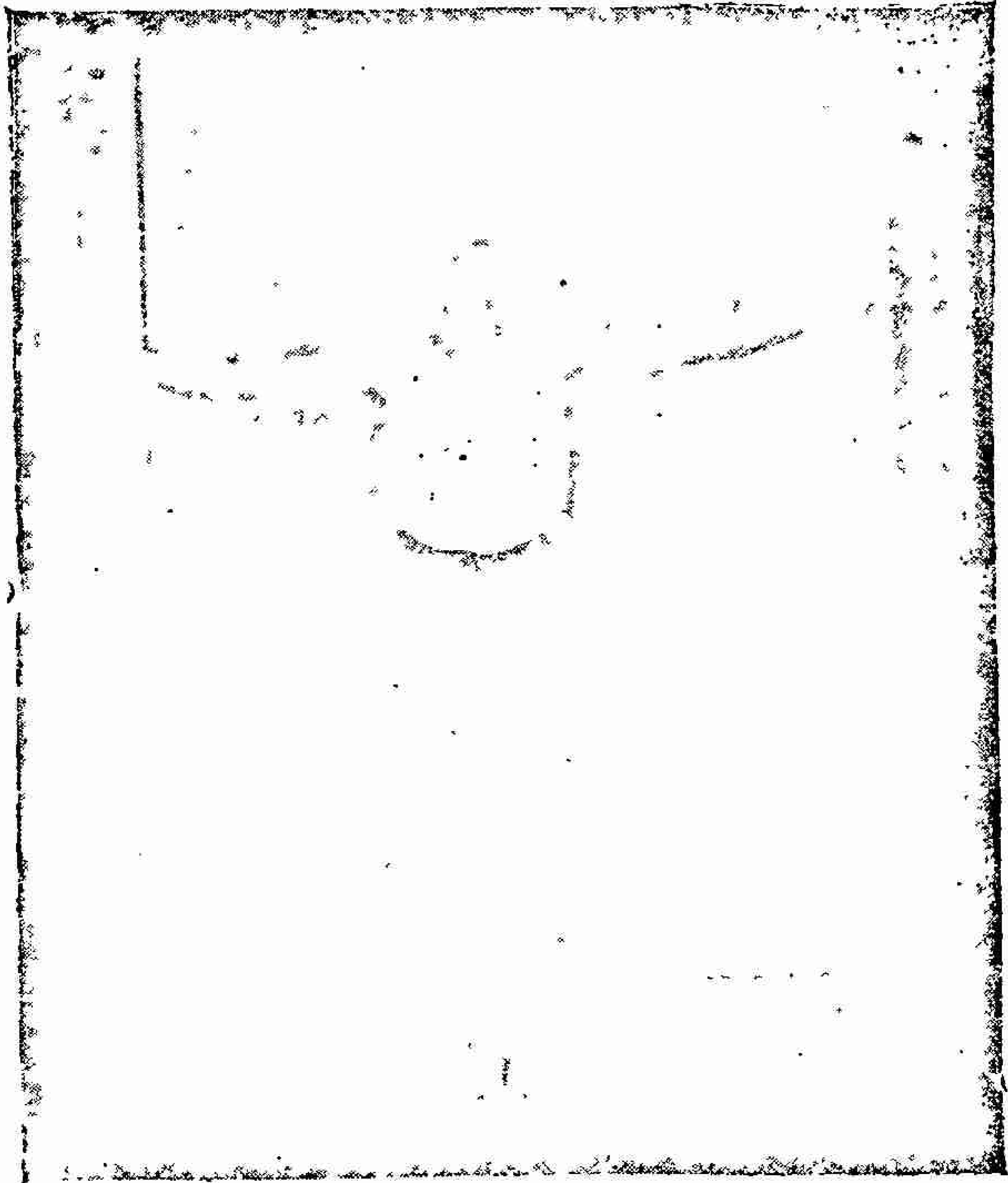


8 (ఎ) కసరత్తు

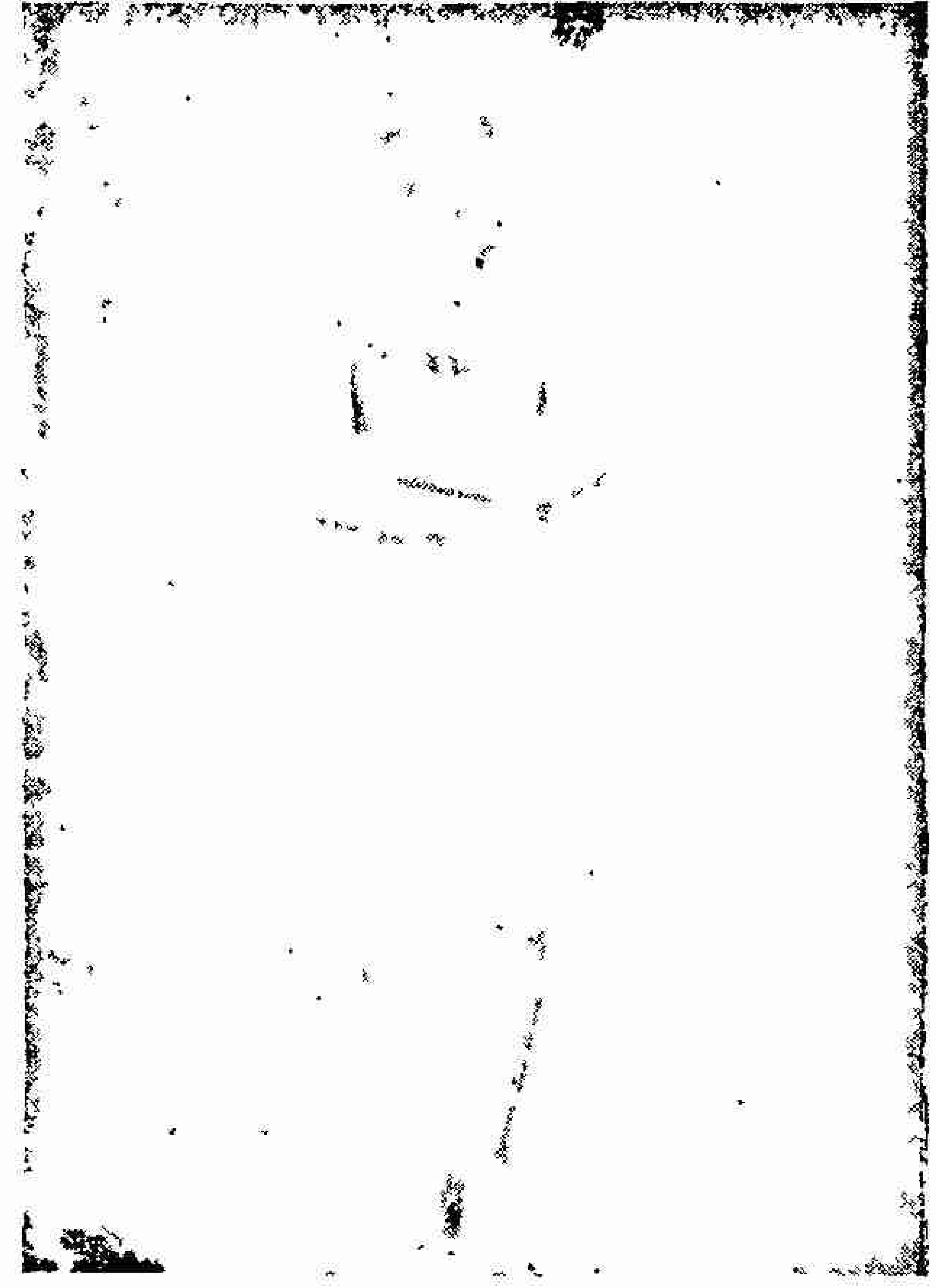


8 (బి) కసరత్తు

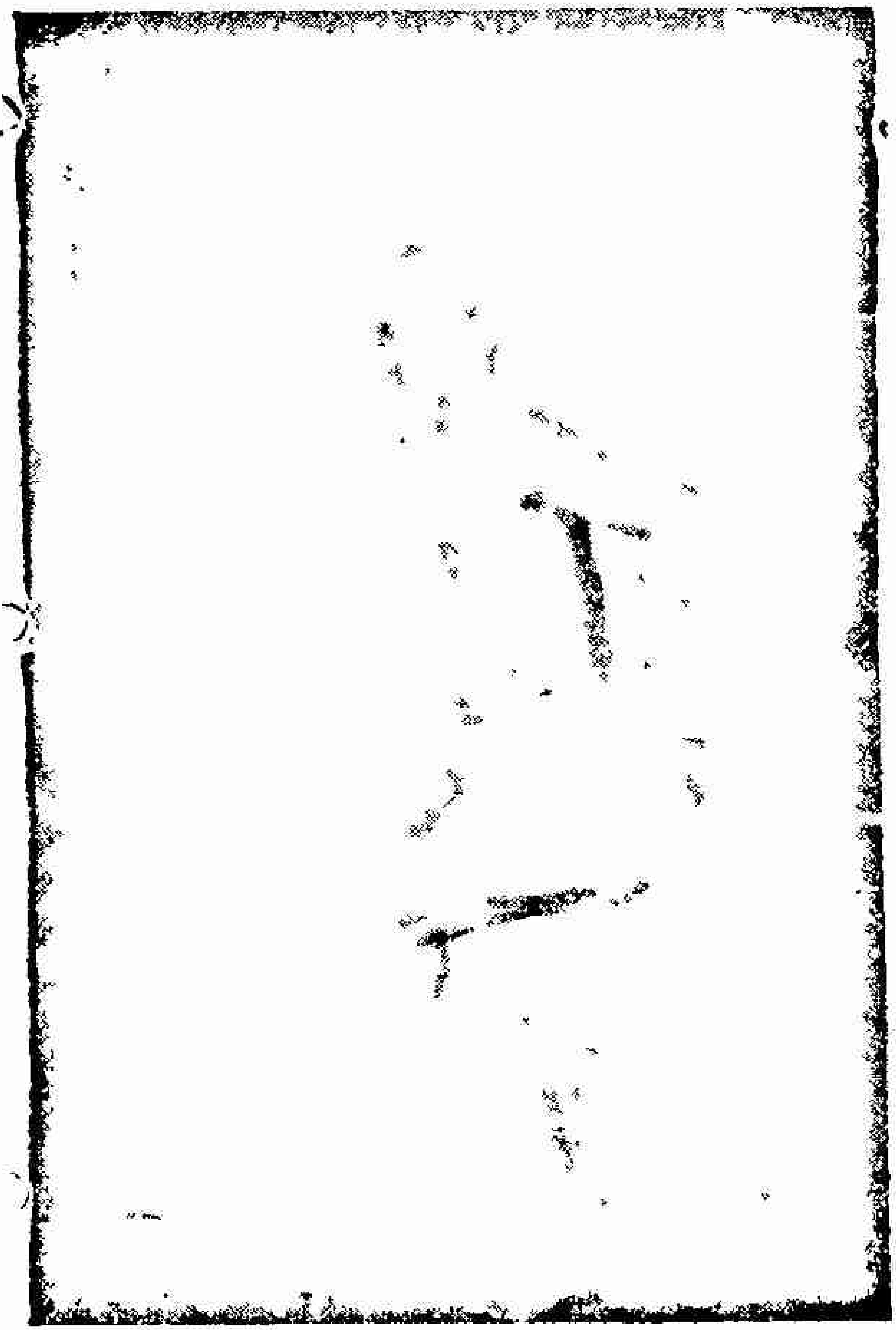
8



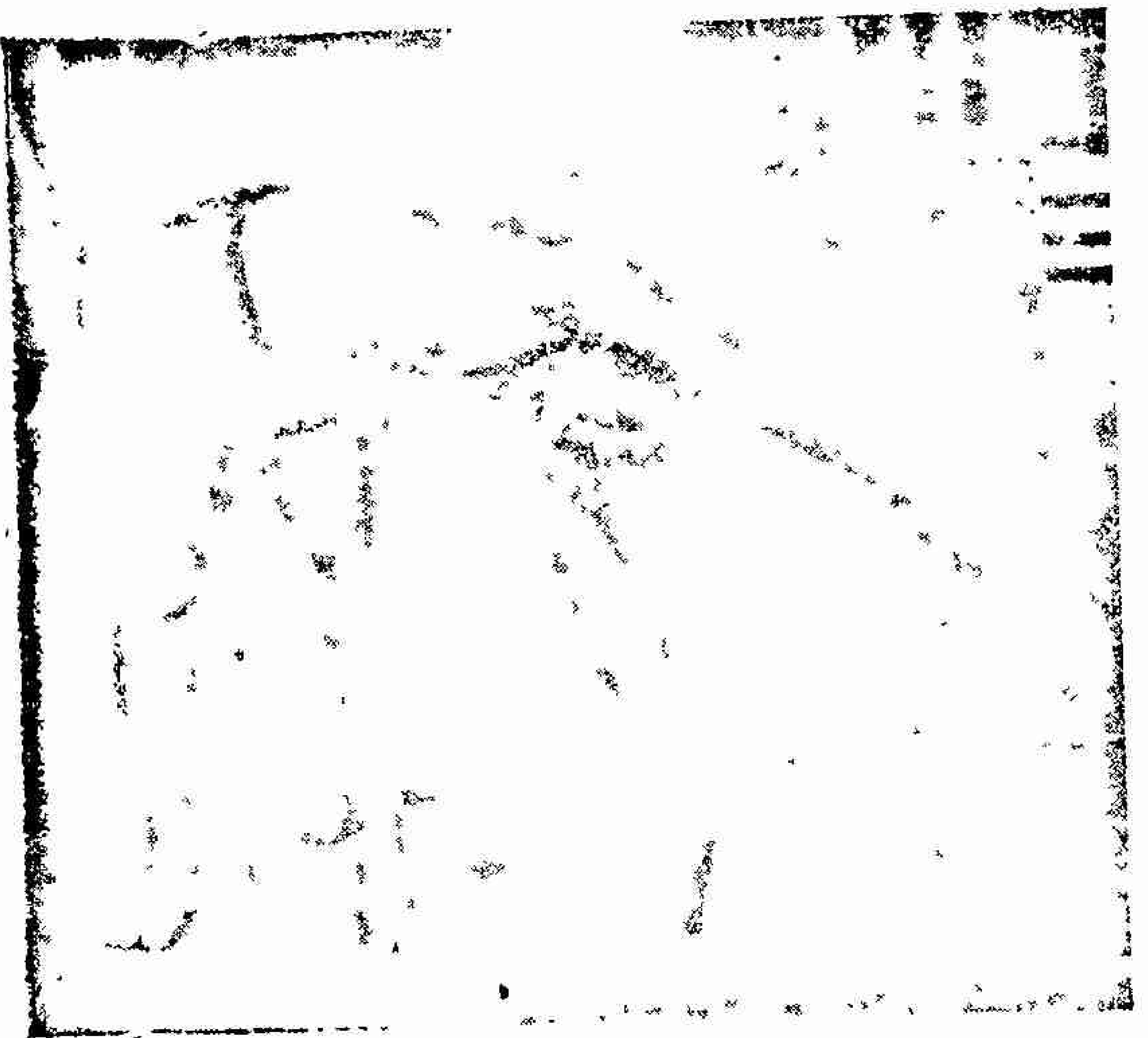
9, 10 కసరత్తులు



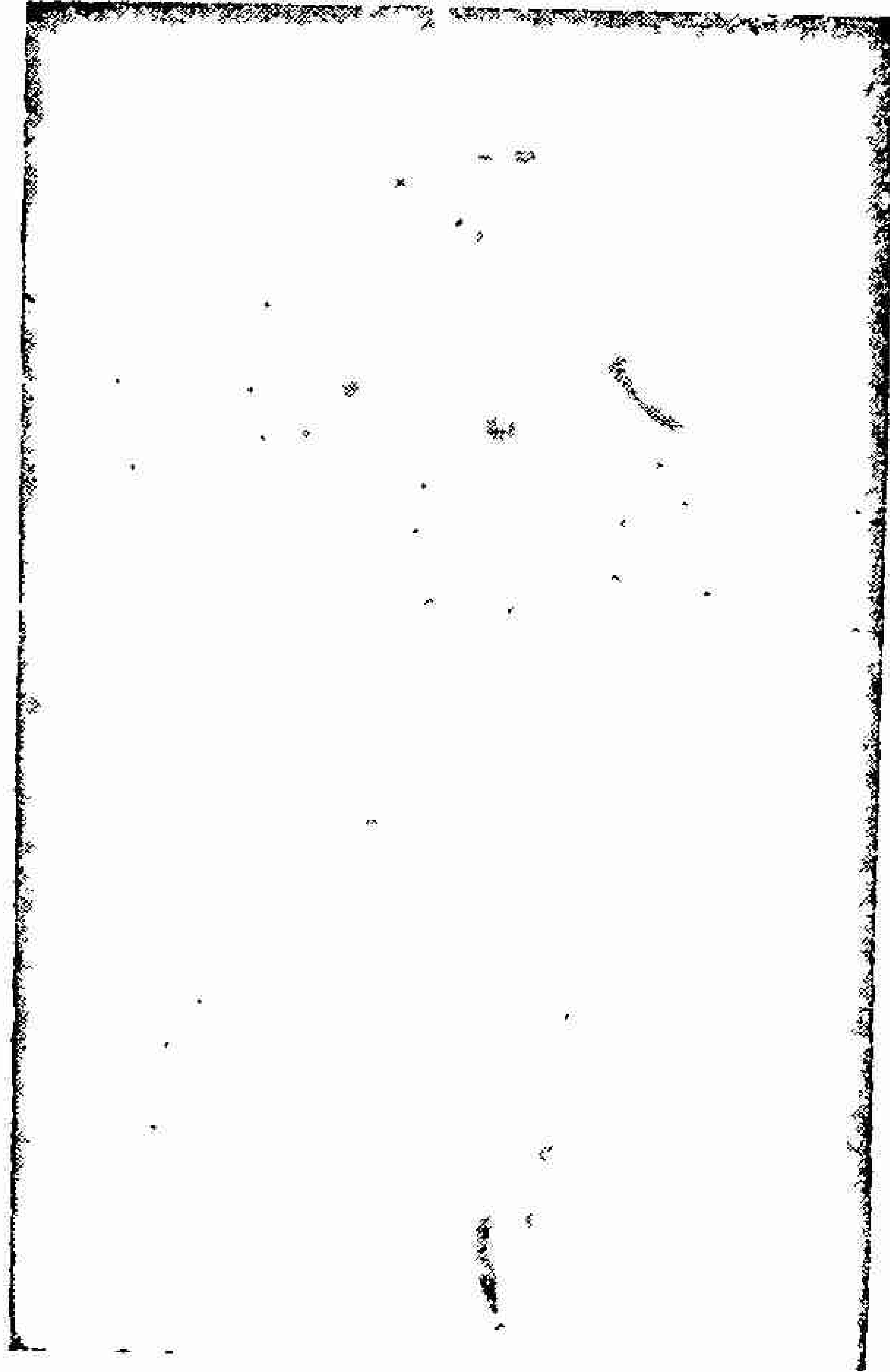
11 కసరత్తు



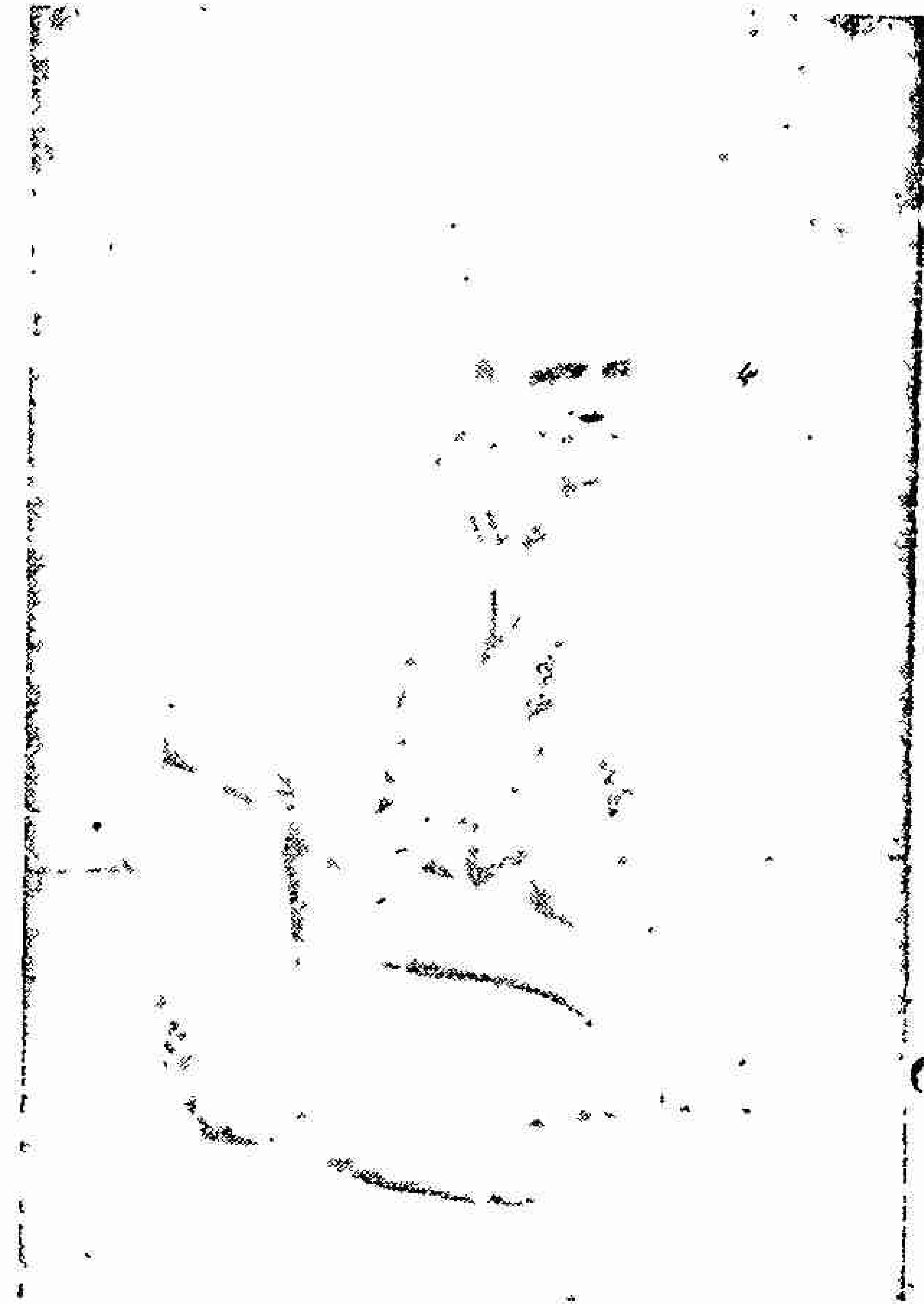
12 కసరత్తు



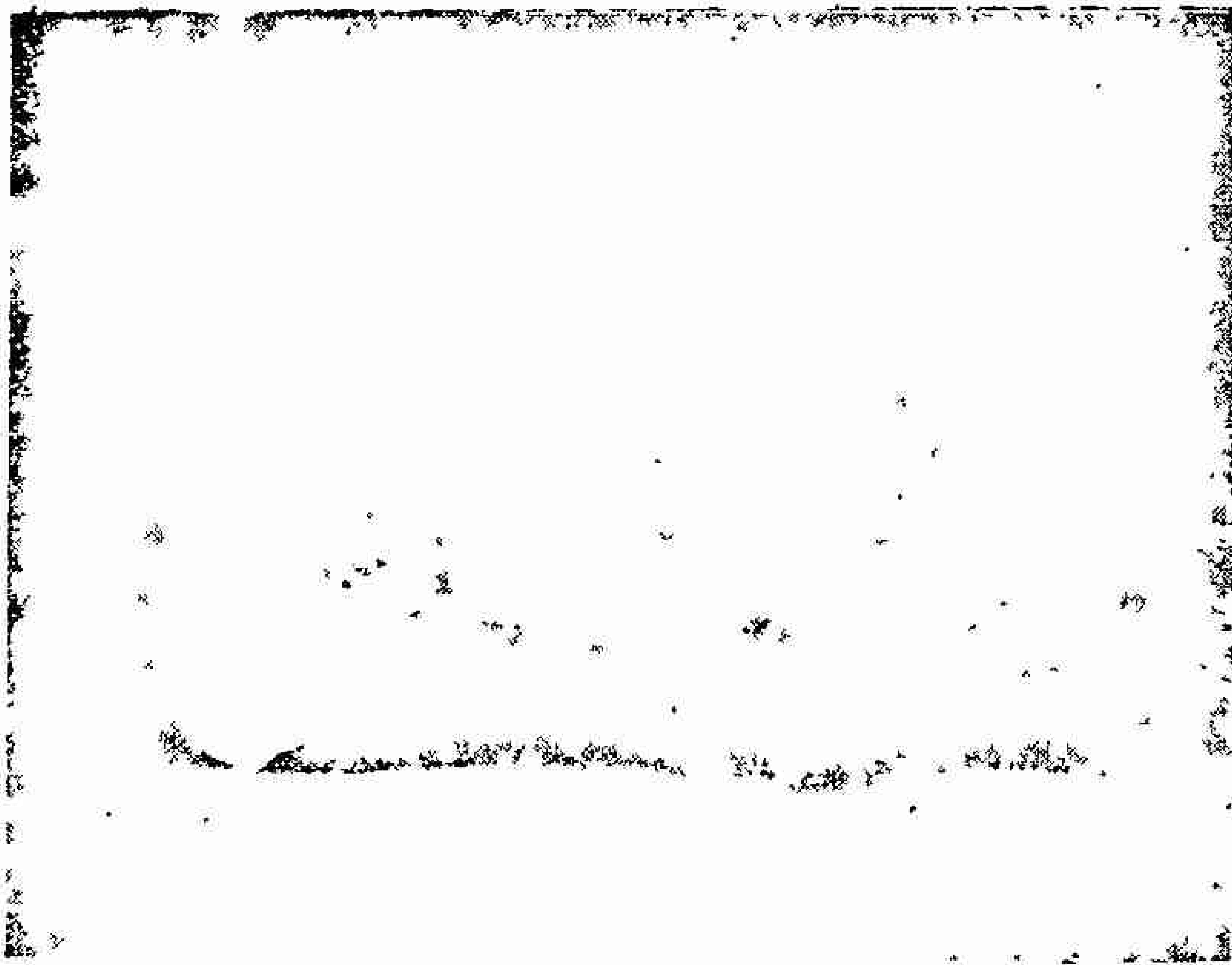
13 కసరత్తు



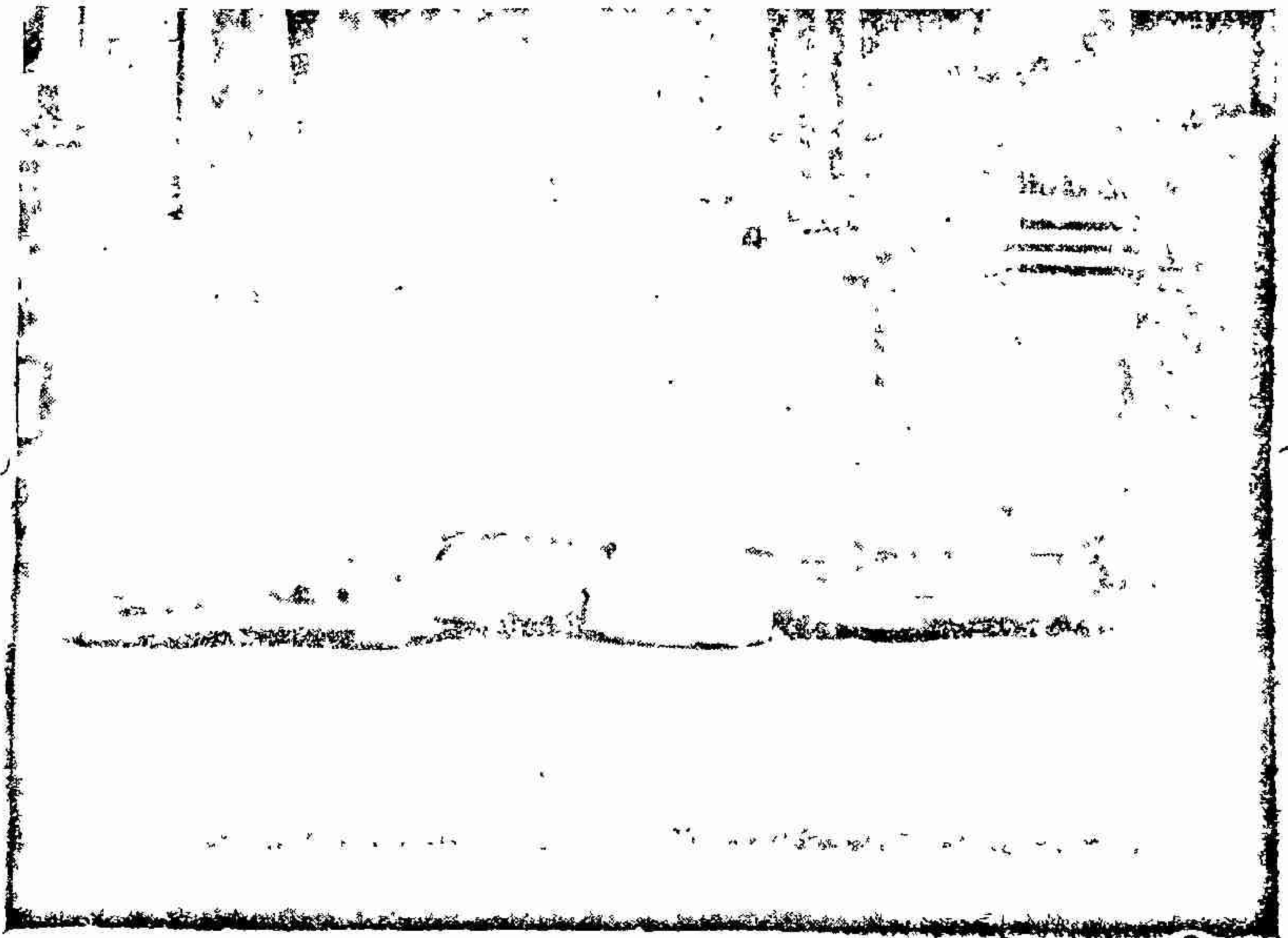
14 కసరత్తు



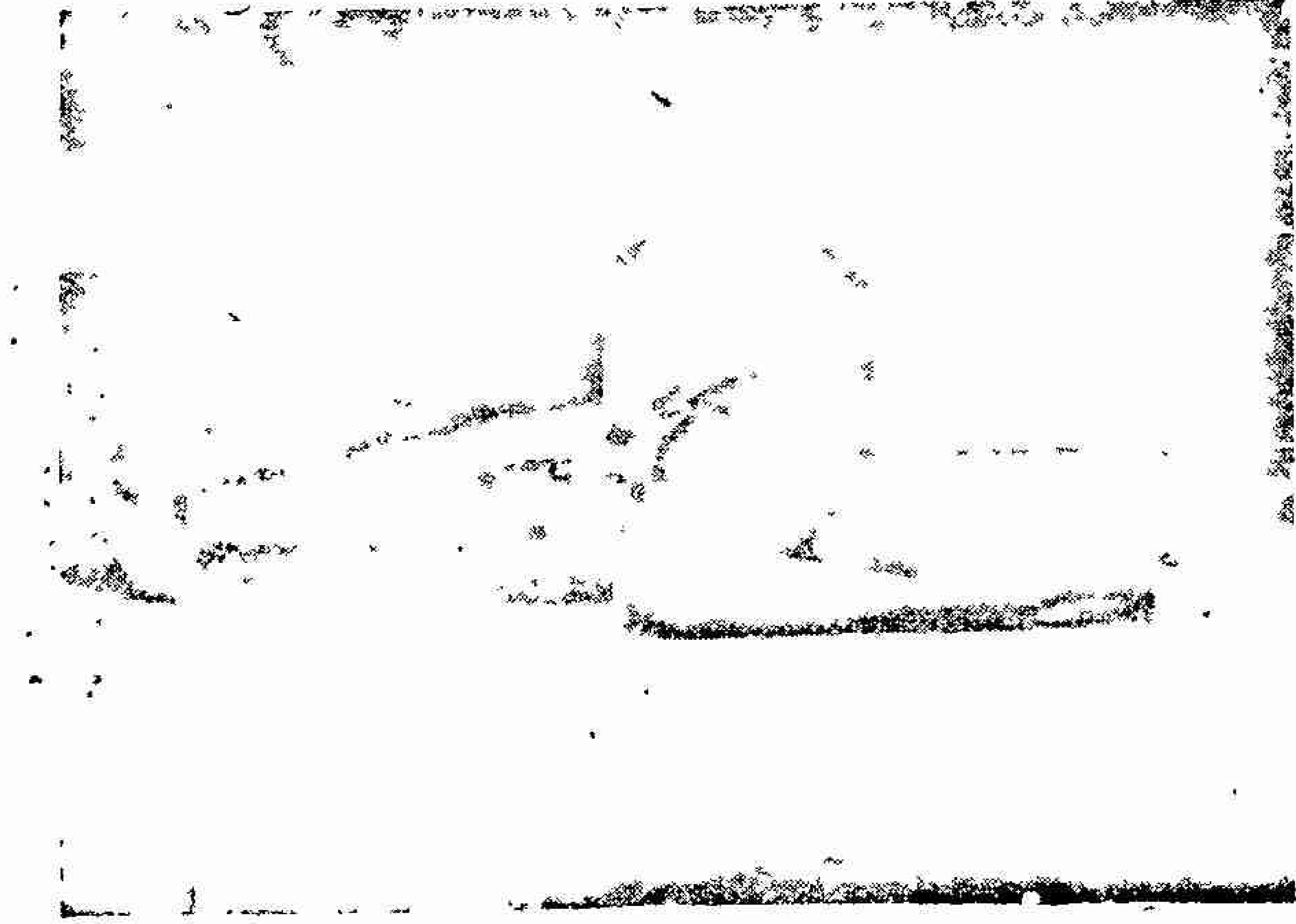
15 కసరత్తు



16 కసరత్తు



17 కసరత్తు



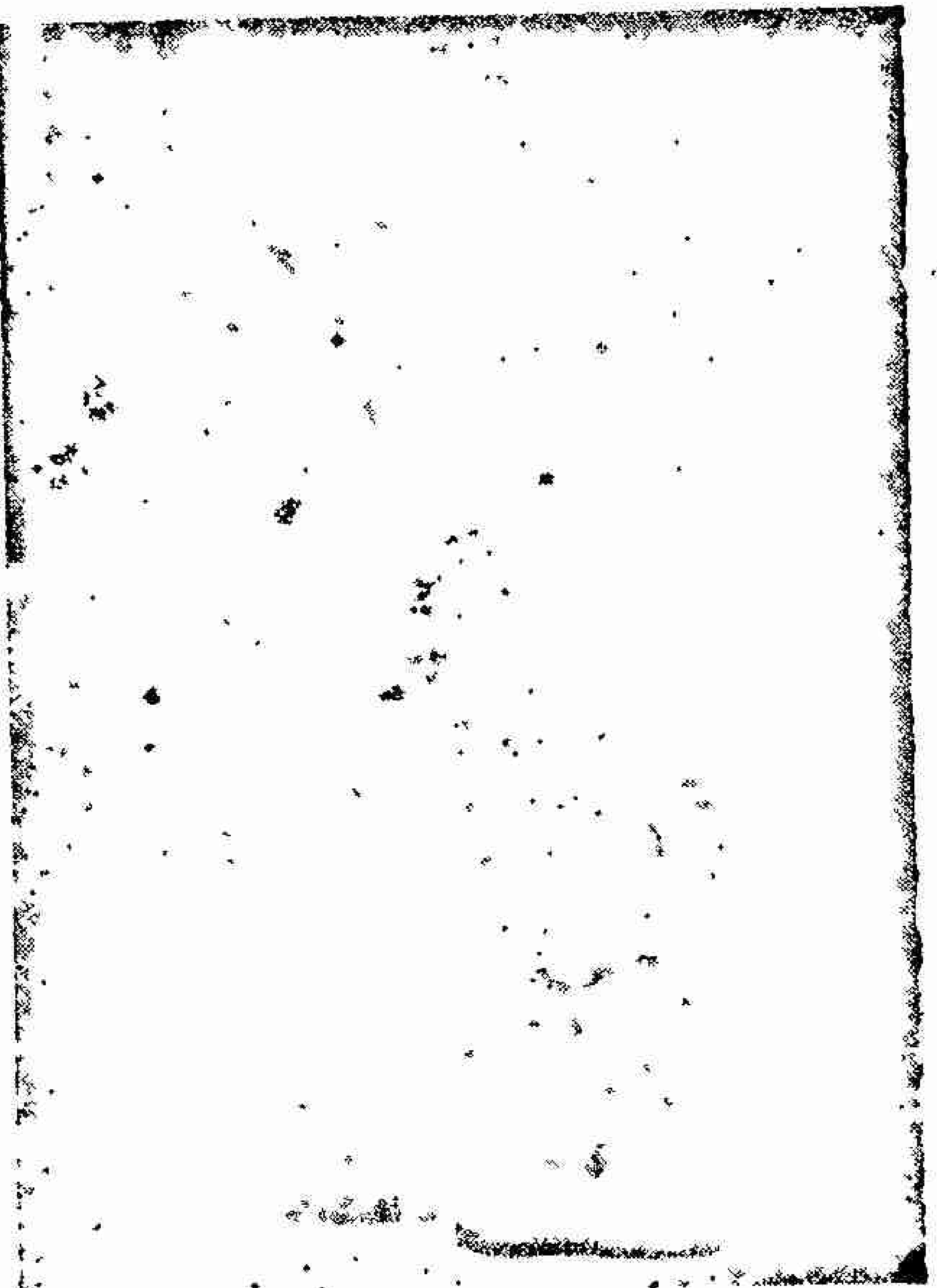
18 కసరత్తు



19 కసరత్తు

134

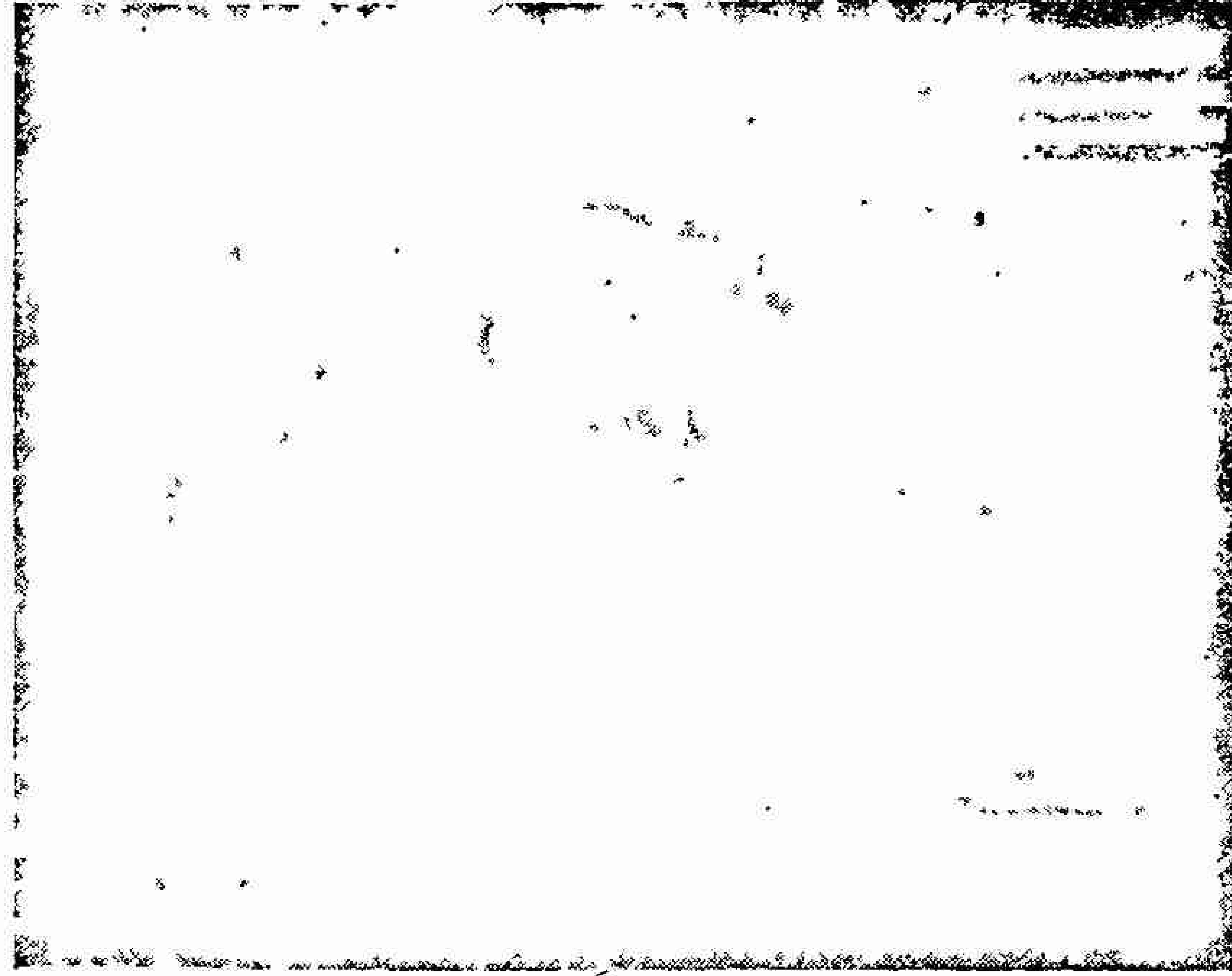
13



20 (ఎ) కసరత్తు



20 (బి) కసరత్తు



21 కసరత్తు



22 (ఎ) కసరత్తు



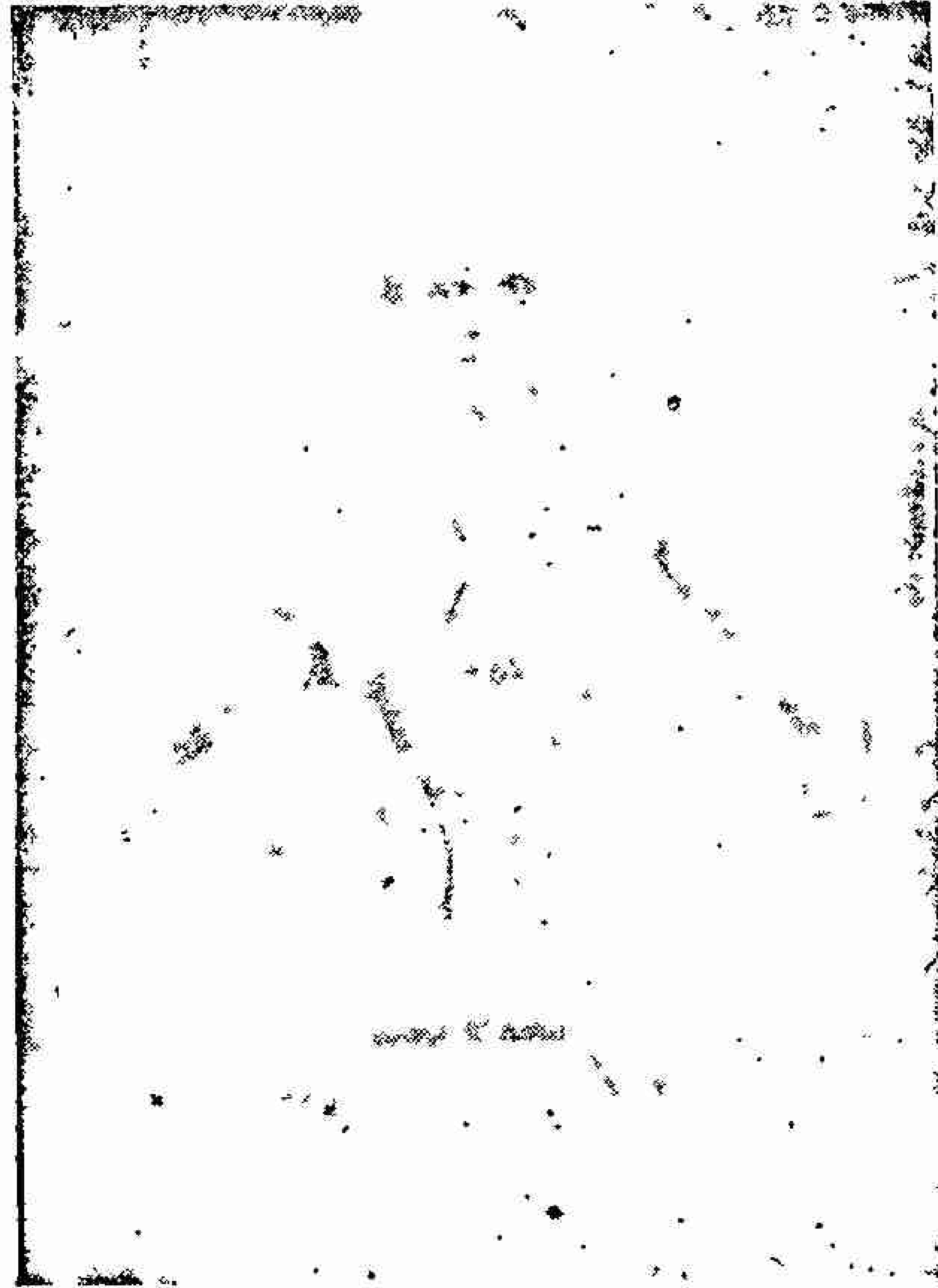
22 (బి) కసరత్తు



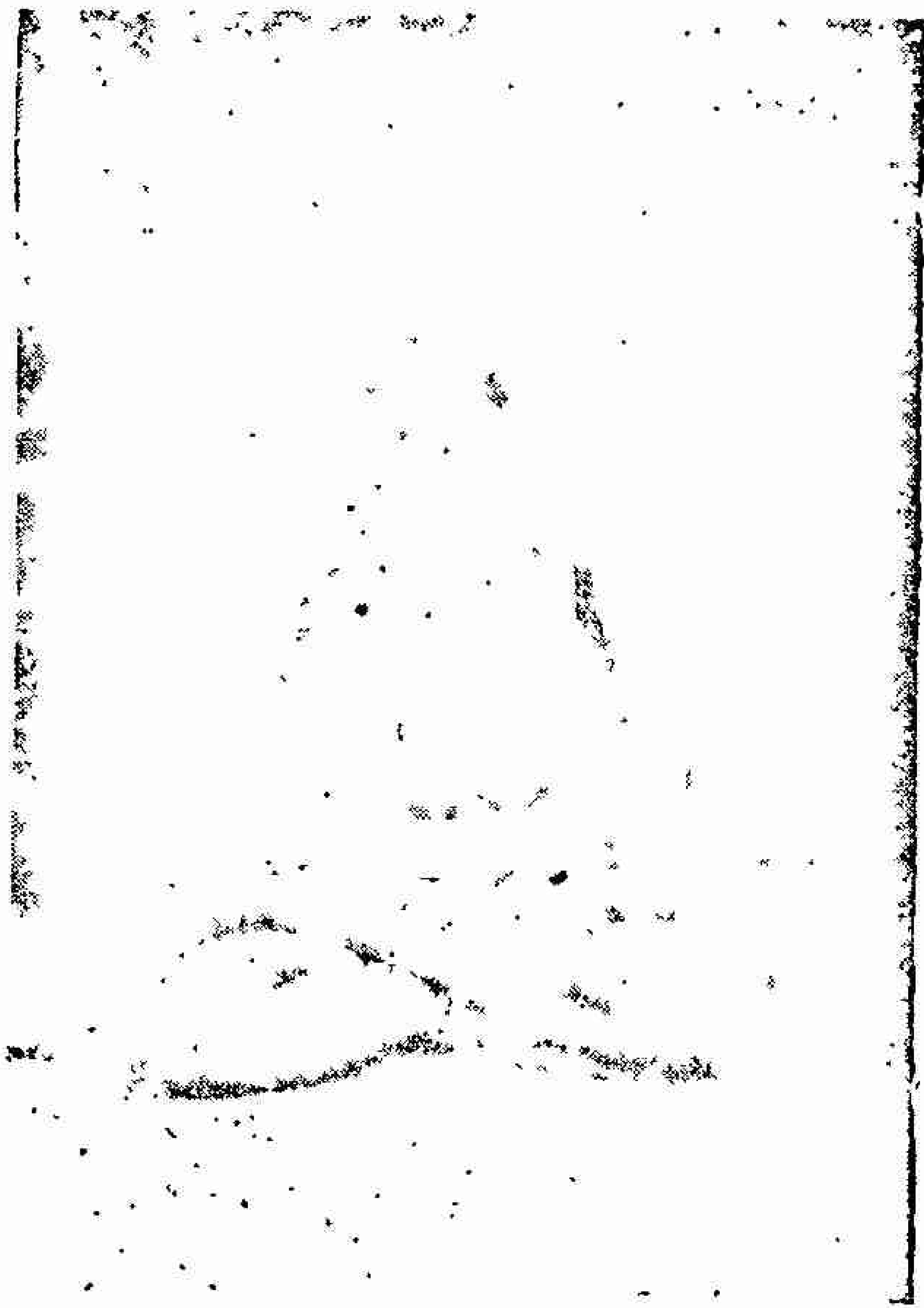
23 కసరత్తు



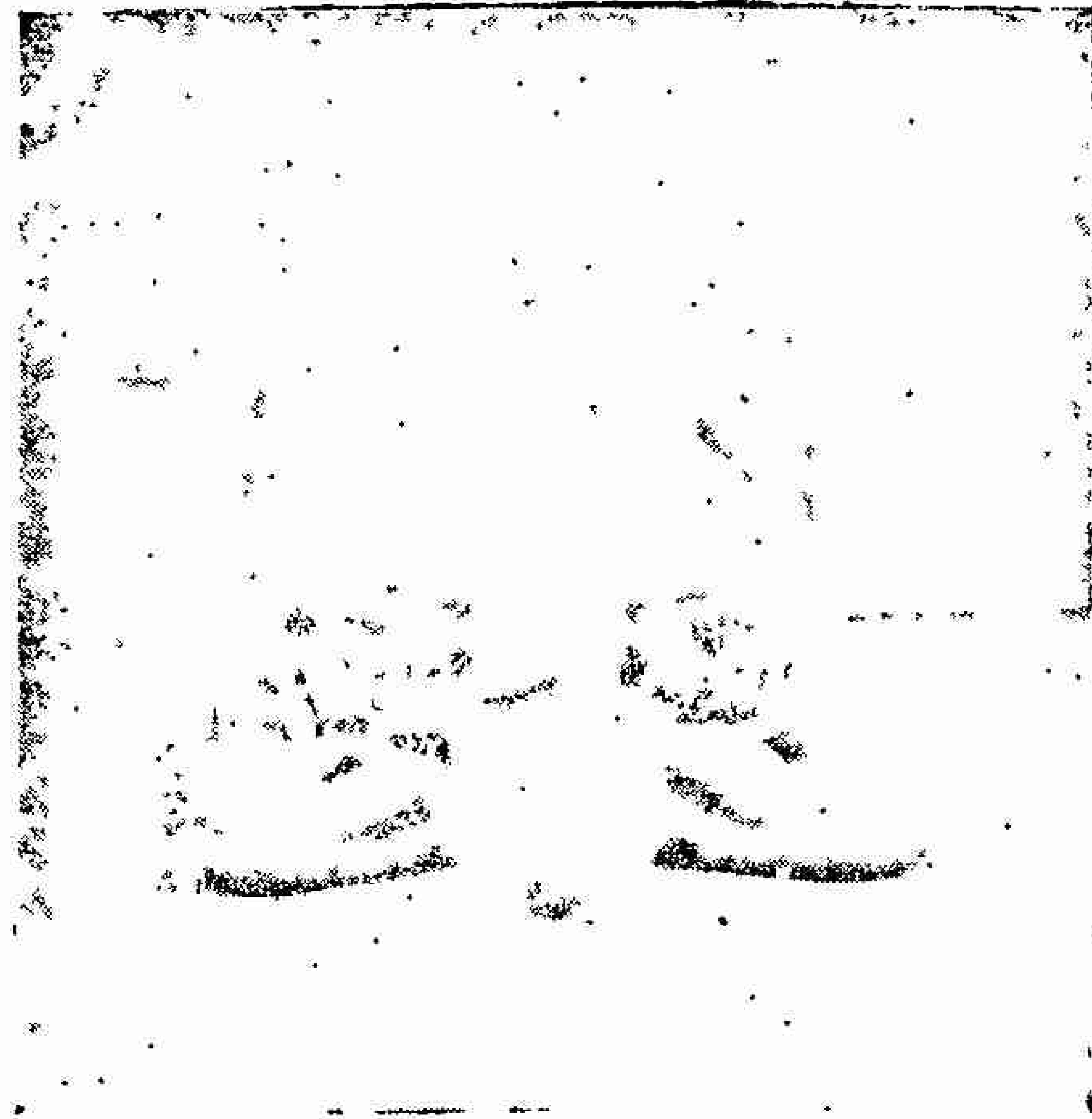
24 (ఎ) కసరత్తు



24 (బి) కసరత్తు



25 (ఎ) కసరత్తు



25 (బి) కసరత్తు

మయూరమునకు మొదటిపోజు

28 ౧

శవునాశనము (Relaxation)



మనసు ఫౌండేష

పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TRLA 109 ③ 129
పుస్తకం పేరు	[illegible]
తారీఖు	24/10/24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	165
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
ఖాళీ పేజీలు	D,122
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	akshaya
పేజీలు విడదీసినది	thasLin
స్కాన్ చేసినది	Hema
పరీక్ష చేసినది	RAMYA
పేజీలు సరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చెయ్యనివి	
తప్పులు	NO
పరిస్థితి	good